

**UPAYA PEMBIASAAN MENGKONSUMSI MAKANAN SEHAT
MELALUI VARIASI KUDAPAN SEHAT PADA ANAK KELAS KECIL
DI *PLAYGROUP* MILAS**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Teknik
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Teknik**



Oleh :

Inggit Dwi Lestari

NIM. 07511241030

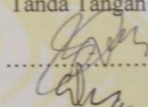
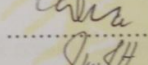
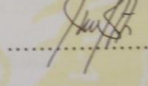
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN TEKNIK BOGA
JURUSAN PENDIDIKAN TEKNIK BOGA DAN BUSANA
FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2012

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul “Upaya Pembiasaan Mengonsumsi Makanan Sehat Melalui Variasi Kudapan Sehat Pada Anak Kelas Kecil di *Playgroup* Milas” telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 13 April 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Rizqie Auliana, M.Kes	Ketua Penguji		13 April 2012
Prihastuti Ek, M.Pd	Sekretaris		13 April 2012
Dr. Endang Mulyatiningsih	Penguji		13 April 2012

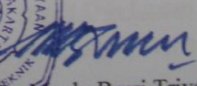
Yogyakarta, April 2012

Fakultas Teknik

Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,




Dr. Moch. Bruri Triyono

NIP. 19560216 198603 1 003

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Inggit Dwi Lestari

NIM : 07511241030

Program Studi : Pendidikan Teknik Boga

Jurusan : Pendidikan Teknik Boga dan Busana

Judul Skripsi :

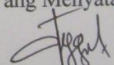
**“UPAYA PEMBIASAAN MENGKONSUMSI MAKANAN SEHAT
MELALUI VARIASI KUDAPAN SEHAT PADA ANAK KELAS KECIL
DI *PLAYGROUP* MILAS”**

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya, karya ilmiah ini tidak berisi materi yang ditulis oleh orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang saya ambil sebagai acuan dengan mengikuti tata cara dan etika penulisan karya ilmiah yang lazim.

Apabila ternyata terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, sepenuhnya menjadi tanggungjawab saya.

Yogyakarta, April 2012

Yang Menyatakan,



Inggit Dwi Lestari

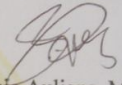
NIM. 07511241030

LEMBAR PERSETUJUAN

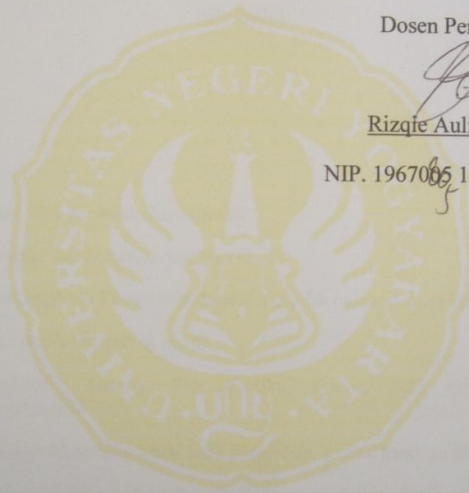
Tugas Akhir Skripsi yang berjudul “Upaya Pembiasaan Mengonsumsi Makanan Sehat Melalui Variasi Kudapan Sehat Pada Anak Kelas Kecil Di *Playgroup* Milas” ini telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, April 2012

Dosen Pembimbing,


Rizqie Auliana, M.Kes

NIP. 1967005 199303 2 001



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

*Happiness does not depend on what you have or who you are,
It solies relies on what you think.*

Tersenyum dan bersyukurlah ☺

(Penulis)

Karya sederhana ini saya persembahkan untuk:

1. Bapak Raharjo dan Nyonyah tercinta ☺
2. Abang ganteng Aryo Penyo Wicaksono dan adik manis Annisa tersayang ☺
3. Nyimu, thanks for inspiring me ☺
4. Teman-temanku: Oneng, Faa, Kartika, Emma, Lala, terima kasih atas kebersamaannya ☺
5. Keluarga besar Milas dan anak-anak *playgroup*, terima kasih ya ☺
6. Teman-teman S1 Pendidikan Teknik Boga 2007, terima kasih atas doa, dukungan dan bantuannya ☺
7. Almamaterku Universitas Negeri Yogyakarta ☺

**UPAYA PEMBIASAAN MENGKONSUMSI MAKANAN SEHAT
MELALUI VARIASI KUDAPAN SEHAT PADA ANAK KELAS KECIL
DI *PLAYGROUP* MILAS**

**Oleh: Inggit Dwi Lestari
NIM: 07511241030**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk (1) mengetahui pembiasaan mengkonsumsi makanan sehat melalui variasi kudapan sehat di *Playgroup* Milas, (2) mengetahui respon anak didik terhadap variasi kudapan di *Playgroup* Milas, dan (3) mengetahui variasi kudapan sehat untuk meningkatkan kebiasaan mengkonsumsi makanan sehat di *Playgroup* Milas.

Jenis penelitian ini adalah tindakan kelas. Subjek dalam penelitian adalah siswa kelas kecil (2-3tahun) berjumlah 15 siswa *Playgroup* Milas. Metode pengumpulan data menggunakan pengamatan secara langsung dan wawancara. Data yang diperoleh dianalisis dengan analisis data deskriptif kualitatif. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2011-Maret 2012 dalam dua siklus. Siklus I memperkenalkan bahan makanan sehat untuk meningkatkan kesiapan anak menerima makanan sehat dengan metode bercerita. Siklus II membiasakan mengkonsumsi makanan sehat dengan pemberian variasi kudapan sehat untuk meningkatkan kemampuan menerima dan menghargai makanan. Setiap siklus terdiri atas 4 tahap, yaitu: (1) perencanaan, (2) implementasi tindakan, (3) observasi, dan (4) refleksi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Pembiasaan mengkonsumsi makanan sehat dimulai dengan tindakan siklus 1 untuk memperkenalkan makanan sehat. Sebagian besar anak sudah dapat memahami arti makanan sehat. Hal ini dapat dilihat dari keaktifan anak dalam menjawab pertanyaan. Dilanjutkan tindakan siklus 2 yaitu pemberian kudapan sehat yang bervariasi. Dalam siklus ini terlihat anak yang suka pilih-pilih makanan, namun dengan pembiasaan yang dilakukan setiap harinya, secara perlahan anak dapat menerima dengan baik dan supaya proses pembiasaan dapat berjalan dengan baik diperlukan hukuman atau penghargaan untuk merangsang penerimaan anak terhadap makanan. (2) Sebagian besar anak antusias menerima, namun ada juga yang menunjukkan ekspresi biasa saja tapi tetap memakan dan menghabiskannya. Ada juga yang tidak tertarik karena memang pada dasarnya anak tersebut mempunyai kesulitan makan. Selain anak, edukator dan orang tua murid merasa senang dengan variasi kudapan yang diberikan. Mereka berharap anak tidak lagi pilih-pilih makanan. (3) Variasi kudapan sehat di *Playgroup* Sekolah Hijau Milas efektif untuk meningkatkan kebiasaan anak dalam mengkonsumsi makanan sehat. Penerimaan anak terhadap makanan meningkat, hal ini dapat terlihat dari mereka dapat menghabiskan makanan mereka walaupun kurang menyukai dan pemberian makanan berminyak banyak dapat dikurangi. Beberapa anak yang tidak mau makan perlu diberikan pengertian akan manfaat makanan sehat, dan setelah dapat dipahami mereka akan kembali menghabiskannya.

Kata kunci: *playgroup*, makanan sehat, pembiasaan

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur alhamdulillah, penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan begitu banyak nikmat dan karunia-Nya, sehingga penulis mampu menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Teknik.

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas kerjasama, bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak, dengan ketulusan dan keikhlasannya memberikan waktu, saran, dan sumbangan pemikiran yang tak ternilai harganya. Penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Moch. Bruri Triyono, Dekan Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Noor Fitrihana, M.Eng, Ketua Jurusan Pendidikan Teknik Boga Busa Busana Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Sutriyati Purwanti, M.Si, Kaprodi Pendidikan Teknik Boga Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Prihastuti Ekawatiningsih, M. Pd, Pembimbing Akademik S1'07.
5. Rizqie Auliana, M.Kes, Dosen Pembimbing.
6. Cacilia Yuli Astutiningtyas, Kepala Sekolah *Playgroup* Milas.
7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah memberikan informasi, bantuan dan kerja samanya.

Penulis sadar bahwa Tugas Akhir Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis sangat membutuhkan kritik dan saran demi perbaikan Tugas Akhir Skripsi.

Akhirnya besar harapan penulis semoga laporan ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak.

Yogyakarta. April 2012

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Pengesahan.....	ii
Pernyataan Keaslian Skripsi.....	iii
Lembar Persetujuan.....	iv
Motto dan Persembahan.....	v
Abstrak	vi
Kata Pengantar.....	vii
Daftar Isi.....	viii
Daftar Gambar.....	ix
Daftar Lampiran.....	x
 BAB I. PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	 8
A. Pembiasaan, Tanggapan, dan Pengukurannya.....	8
B. Pendidikan Anak Usia Dini.....	14
C. Bahan Makanan dan Zat gizi.....	17
D. Makanan Anak Sehat.....	20
E. Nutrisi dan Kebutuhan Gizi Anak.....	22
F. Kudapan Sehat.....	27
G. Keamanan Pangan dan Gizi.....	30
H. Hasil Penelitian yang Relevan.....	32
I. Kerangka berpikir	35
J. Hipotesis Tindakan.....	37
 BAB III. METODE PENELITIAN.....	 39
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	38
B. Prosedur Penelitian.....	40
C. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	41
D. Subjek Penelitian.....	42
E. Definisi Operasional.....	43

F. Teknik Pengumpulan Data.....	44
G. Instrumen Penelitian.....	45
H. Teknik Analisis Data.....	46
 BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	 47
A. <i>Playgroup</i> “Milas”.....	47
B. Pelaksanaan Tindakan.....	53
C. Hasil Tindakan.....	59
E. Pembahasan	65
 BAB V. PENUTUP.....	 76
A. Kesimpulan	76
B. Saran	78
Daftar Pustaka.....	80
Lampiran	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Langkah-langkah perubahan sikap.....	12
Gambar 2. Kerucut Pedoman Umum Gizi Seimbang.....	20
Gambar 3. Tumpeng Gizi Seimbang.....	21
Gambar 4. Perkembangan terjadinya kondisi kurang gizi.....	28
Gambar 5. Kerangka berpikir.....	39
Gambar 6. Siklus PTK	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal pelaksanaan PTK

Lampiran 2. Data siswa

Lampiran 3. Daftar hadir

Lampiran 4. PTK siklus 1

Lampiran 5. PTK siklus 2

Lampiran 6. Catatan Harian

Lampiran 7. Pengamatan proses

Lampiran 8. Data guru

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Usia dini (balita) pada anak merupakan masa *golden age*. Pada masa ini merupakan masa pertumbuhan cepat baik fisik maupun non fisik di luar kandungan. *Golden age* atau usia emas adalah usia 0-6 tahun yang merupakan masa dimana perkembangan fisik, motorik, intelektual, emosional, bahasa dan sosial berlangsung dengan sangat cepat yang hanya terjadi satu kali dalam perkembangan kehidupan manusia. Pada tahun pertama hingga tahun keenam merupakan periode terpenting untuk merangsang pertumbuhan otak anak, melalui perhatian kesehatan anak, penyediaan gizi yang cukup dan pelayanan pendidikan. Saat yang paling baik bagi seorang anak untuk memperoleh pendidikan yang pas disebut masa peka yaitu usia dini. Oleh karena itu pada masa ini jangan diabaikan dan perlu dimanfaatkan sebaik-baiknya secara cermat dan hati-hati.

Di Indonesia diperkenalkan pedoman “empat sehat lima sempurna”. Sampai sekarang pedoman ini masih dikenal sebagian masyarakat. Namun pola dan kebiasaan makan sebagian besar penduduk Indonesia masih jauh dari baik oleh karena banyak faktor. Pola dan kebiasaan makan yang tidak baik merupakan salah satu penyebab timbulnya masalah kesehatan dan masalah kesejahteraan bagi keluarga dan masyarakat. Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat FKMUI (2007:15) menjelaskan bahwa pada tahun 1992 diselenggarakan kongres gizi internasional di Roma yang membahas tentang pentingnya gizi seimbang sebagai upaya menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas. Salah satu

rekomendasi kongres adalah anjuran setiap negara untuk menyusun Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). PUGS di Indonesia pertama kali diperkenalkan dalam Widyakarya Pangan dan Gizi V (1993), yang pada dasarnya lebih menyempurnakan slogan empat sehat lima sempurna. Tahun 2011 PUGS telah berkembang menjadi Tumpeng Gizi Seimbang (TGS).

Anak usia sekolah adalah investasi bangsa, karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Kualitas bangsa di masa depan ditentukan kualitas anak-anak saat ini. Upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia harus dilakukan sejak dini, sistematis dan berkesinambungan. Tumbuh berkembangnya anak usia sekolah yang optimal tergantung pemberian nutrisi dengan kualitas dan kuantitas yang baik serta benar. Dalam masa tumbuh kembang tersebut pemberian nutrisi atau asupan makanan pada anak tidak selalu dapat dilaksanakan dengan sempurna. Sering timbul masalah terutama dalam pemberian makanan yang tidak benar dan menyimpang. Penyimpangan ini mengakibatkan gangguan pada banyak organ organ dan sistem tubuh anak. *Foodborne diseases* atau penyakit bawaan makanan merupakan masalah kesehatan masyarakat yang utama di banyak negara. Penyakit ini dianggap bukan termasuk penyakit yang serius, sehingga seringkali kurang diperhatikan.

Peran orang tua dalam membiasakan anak untuk makan sehat dirasa masih kurang. Menurut salah seorang guru di *playgroup* “Sekolah Hijau Milas”, orang tua mempunyai kecenderungan tidak mau repot dalam menyiapkan makanan. Terlebih pada orang tua dalam hal ini ibu yang bekerja dan mempunyai

kesibukan. Ibu menyiapkan makanan seadanya yang praktis bahkan mereka membeli di luar.

Saat ini industri makanan yang berlimpah berlomba-lomba menawarkan produk makanan yang praktis. Perilaku konsumtif orang tua menambah daftar panjang pemberian makanan yang tidak sehat bagi anak. Makanan instan yang dipasaran saat ini mengandung banyak bahan makanan tambahan, mulai dari pengawet, pewarna, pengenyal, pemanis dengan kadar yang bermacam-macam. Meskipun dengan kadar kecil dan telah mendapat ijin dari Badan Pengawasan Obat dan Makanan, namun dampak dari konsumsi makanan tersebut sangat berbahaya. Terlebih pada anak yang dapat menghambat tumbuh dan kembang anak. Dalam jangka panjang dapat menimbulkan penyakit mematikan seperti kanker.

Kebiasaan anak mengkonsumsi makanan instan berdampak terhadap ketidaksukaan anak mengkonsumsi sayuran atau anak mempunyai kecenderungan mengkonsumsi bahan makanan tertentu. Padahal sayuran sangat diperlukan tumbuh kembang anak dalam pemenuhan gizi. Hal ini dapat diperparah lagi dengan lemahnya sikap tegas dari orang tua yang selalu menuruti keinginan anak. Dengan alasan takut anak tidak mau makan, ibu biasanya menyiapkan makanan sesuai kesukaan anak seperti ayam goreng, *nugget*, dan makanan goreng-gorengan lainnya.

Sesuai dengan prinsip dasar *playgroup* Sekolah Hijau Milas yaitu mengenalkan dan membiasakan anak untuk menghargai kesehatan tubuh dan jiwa melalui makan sehat dan ramah lingkungan serta menjaga kebersihan, maka

playgroup ini sangat menjaga kesehatan, kebersihan dan makanan. Namun dalam pelaksanaannya, sampai saat ini belum maksimal, penyediaan *snack* atau kudapan untuk anak masih terpaku pada makanan gurih dan berminyak (goreng), sebagai contohnya brokoli goreng tepung. Walaupun brokoli merupakan sayuran hijau yang sangat baik, namun dengan teknik olah menggoreng menjadikan sayuran yang baik itu menjadi berkurang kualitasnya. Akan tetapi untuk minuman sudah sangat baik karena disediakan *fresh juice* dari buah-buahan segar.

Dengan permasalahan tersebut, peneliti akan melakukan tindakan berupa perbaikan dalam penyediaan *snack* yang lebih variatif tetapi tetap sehat. Proses pengenalan juga akan didukung dengan adanya kegiatan belajar mengajar di kelas, berkebun, *cooking class*, dan kelas edukasi untuk orang tua. Pembiasaan adalah cara atau strategi yang dilakukan oleh sekolah untuk menciptakan pola makan anak yang sehat sehingga peneliti mengukur pembiasaan melalui “ **Upaya pembiasaan mengkonsumsi makanan sehat melalui kudapan sehat di *Playgroup* Milas**” diharapkan dapat memperbaiki kebiasaan makan sehat pada anak dan orang tua dapat memperkaya pengetahuan tentang bahan makanan yang sehat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang maka muncul berbagai permasalahan yang berkaitan dengan pembiasaan makan makanan sehat pada anak di *Playgroup* Milas, sehingga dapat diidentifikasi antara lain:

1. Peran orang tua di *Playgroup* Milas dalam membiasakan anak untuk makan sehat dirasa masih kurang.
2. Perilaku konsumtif orang tua di *Playgroup* Milas terhadap makanan instan.
3. Kurangnya pembiasaan makan sayur oleh orang tua yang selalu menuruti keinginan anak.
4. Anak di *Playgroup* Milas lebih menyukai makanan gurih dan berminyak.
5. Pemberian kudapan yang kurang variatif dan berminyak di *Playgroup* Milas.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan hasil identifikasi masalah di atas, jelaslah permasalahan yang dapat dikaji dalam penelitian ini. Namun penelitian ini tidak membahas semua permasalahan di atas, sehingga diperlukan batasan masalah. Penelitian ini akan difokuskan pada upaya pembiasaan mengkonsumsi makanan sehat melalui variasi kudapan sehat di *playgroup* Milas.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalahnya sebagai berikut:

1. Bagaimana pembiasaan mengkonsumsi makanan sehat melalui variasi kudapan sehat di *playgroup* Milas?
2. Bagaimana respon anak didik terhadap variasi makan makanan sehat di *playgroup* Milas?

3. Apakah variasi kudapan sehat dapat meningkatkan kebiasaan makan makanan sehat di *playgroup* Milas?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan yang akan dicapai dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui bagaimana pembiasaan mengkonsumsi makanan sehat melalui variasi kudapan sehat di *playgroup* Milas.
2. Mengetahui bagaimana respon anak didik terhadap variasi makan makanan sehat di *playgroup* Milas.
3. Mengetahui apakah variasi kudapan sehat dapat meningkatkan kebiasaan makan makanan sehat di *playgroup* Milas.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian maka manfaat penelitian dapat disebutkan sebagai berikut :

1. Memberikan wawasan kepada *edukator* guna melakukan pembenahan terkait penyediaan kudapan sehat di *Playgroup* Milas.
2. Bagi siswa bermanfaat untuk membantu meningkatkan kebiasaan makan sehat.
3. Bagi jurusan Pendidikan Teknik Boga dapat menambah referensi penelitian tindakan kelas khususnya di *playgroup*.

4. Bagi Mahasiswa

Memberikan pengetahuan dan wawasan kepada mahasiswa sebagai calon guru, sehingga mampu menerapkan metode dan cara belajar yang sesuai bagi siswa.

5. Bagi Masyarakat

Memberikan wawasan terkait kegiatan belajar di *Playgroup* Milas guna menjadi pertimbangan dalam memberikan pendidikan terbaik pada anak.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Pembiasaan, Tanggapan dan Pengukurannya

Menurut Hurlock (1978: 25), ketika proses kedewasaan berlangsung, banyak pria dan wanita yang takut berubah dalam hal-hal tentang, misalnya berkurangnya penglihatan, penimbunan lemak atau bertambahnya tanggungjawab. Sebaliknya anak-anak cenderung menyambut gembira setiap perubahan karena hal itu mendekatkannya dengan keistimewaan dan kebebasan yang dikaitkan menjadi dewasa. Lingkungan tempat anak hidup selama tahun-tahun pembentukan awal hidupnya mempunyai pengaruh kuat pada kemampuan bawaan mereka. Karena dasar untuk pola sikap dan perilaku diletakkan secara dini, yaitu ketika lingkungan itu hampir terbatas pada rumah dan kontak sosial.

Menurut Saifuddin Azwar (2008: 3) secara historis, istilah ‘sikap’ (*attitude*) digunakan pertama kali oleh Herbert Spencer di tahun 1862 yang pada saat itu diartikan olehnya sebagai status mental seseorang. Di masa-masa awal itu pula penggunaan konsep sikap sering dikaitkan dengan konsep mengenai postur fisik atau posisi tubuh seseorang. Pada tahun 1888 Lange menggunakan istilah sikap dalam bidang eksperimen mengenai respons untuk menggambarkan kesiapan subjek dalam menghadapi stimulus yang datang.

Lusi Nuryanti (2008) menjelaskan sikap adalah cara seseorang menerima atau menolak sesuatu yang didasarkan pada cara dia memberikan penilaian terhadap objek tertentu yang berguna atau tidak bagi dirinya. Sikap seseorang dapat muncul sebagai hasil dari proses pengamatan dan dari apa yang diterima

dan dipelajari melalui inderanya. Perspektif perilaku atau *behaviorisme* adalah model psikologi yang menganggap bahwa studi perilaku harusnya lebih berfokus pada perilaku yang dapat dilihat saja. Perspektif perilaku dikenal juga dengan model belajar, karena berfokus pada peran proses belajar dalam menjelaskan munculnya perilaku. Menurut perspektif ini, semua perilaku merupakan hasil dari proses belajar yang dilakukan individu dan lingkungannya. Proses belajar individu dapat melalui beberapa cara, antara lain:

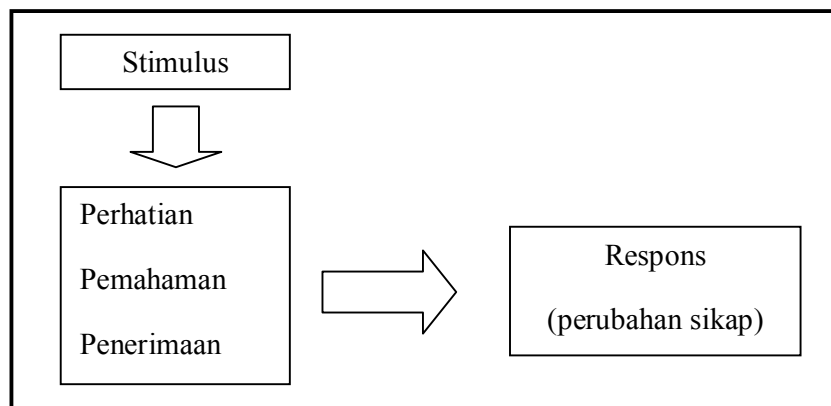
1. Pengkondisian (pembiasaan),
2. Mengamati dan meniru, dan
3. Belajar melalui hadiah dan hukuman sebagai konsekuensi dari perilaku.

Saifuddin Azwar (2008: 4) juga menjelaskan sikap manusia didefinisikan dalam berbagai versi oleh para ahli. Kelompok pemikiran pertama yang diwakili oleh para tokoh psikologi seperti Louis Thurstone (1928), Rensis Likert (1932), dan Charles Osgood. Menurut mereka, sikap merupakan suatu bentuk evaluasi atau reaksi perasaan. Sikap seseorang terhadap suatu objek adalah perasaan mendukung atau memihak (*favorable*) maupun perasaan tidak mendukung atau tidak memihak (*unfavorable*). Kelompok pemikiran kedua diwakili oleh para ahli seperti Chave (1928), Bogardus (1931), La Pierre (1934), Mead (1934), dan Gordon Allport (1935). Menurut pemikiran kelompok ini, sikap merupakan semacam kesiapan untuk bereaksi terhadap suatu objek dengan cara tertentu atau secara sederhana, sikap adalah respon terhadap stimulus sosial yang telah terkondisikan. Kelompok pemikiran yang ketiga berpendapat bahwa suatu sikap merupakan konstelasi komponen-komponen kognitif, afektif, dan konatif yang

saling berinteraksi dalam memahami, merasakan, dan berperilaku terhadap suatu objek.

Menurut Saifuddin Azwar (2008:15) sikap dikatakan sebagai suatu respon evaluatif. Respon hanya akan timbul apabila individu dihadapkan pada suatu stimulus yang menghendaki adanya reaksi. Respon evaluatif berarti bahwa bentuk reaksi yang dinyatakan sebagai sikap itu timbulnya didasari oleh proses evaluasi dalam diri individu yang memberi kesimpulan terhadap stimulus dalam bentuk nilai baik-buruk, positif-negatif, menyenangkan-tidak menyenangkan, yang kemudian mengkristal sebagai potensi reaksi terhadap objek sikap.

Hasil studi yang dilakukan oleh Hovland dan kawan-kawan di Universitas Yale (Saifuddin Azwar, 2008: 62) mendefinisikan komunikasi sebagai suatu proses yang digunakan oleh komunikator untuk menyampaikan stimulus guna mengubah perilaku orang lain. Langkah ini disajikan dalam gambar 1 berikut:



Gambar 1 : Langkah-langkah perubahan sikap menurut model Hovland (dalam Saifuddin Azwar, 2008: 63)

Asumsi dasar yang melandasi studi Hovland adalah anggapan bahwa efek suatu komunikasi tertentu yang berupa perubahan sikap akan tergantung pada sejauh mana komunikasi itu diperhatikan, dipahami, dan diterima.

Dari beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa untuk membentuk sikap anak diperlukan suatu proses yang dilakukan secara berulang-ulang atau kontinu, dalam hal ini bisa disebut dengan pembiasaan. Ketika anak diberikan suatu stimulus/rangsangan (dapat berupa tindakan, bercerita atau pemberian makanan) maka akan melalui proses memperhatikan, memahami, menerima/menolak dan kemudian menjadi pola sikap (karena menjadi terbiasa). Dari proses tersebut muncul tanggapan atau respons anak yang bisa diaktualisasikan dalam bentuk sikap, ekspresi, atau tindakan. Tanggapan tersebut bisa penerimaan atau penolakan, setuju atau tidak setuju. Ketika menerima, mendukung atau setuju biasanya anak akan menunjukkan respons positif dan akan menunjukkan respons negatif seperti menangis apabila terjadi penolakan atau ketidaksetujuan.

Salah satu aspek yang sangat penting guna memahami sikap dan perilaku manusia adalah masalah pengungkapan (*assesment*) atau pengukurannya (*measurement*) sikap. Dalam bahasan di atas dijelaskan bahwa suatu sikap merupakan respons evaluatif yang dapat berbentuk positif maupun negatif. Hal ini berarti bahwa dalam sikap terkandung adanya preferensi atau rasa suka-tak suka terhadap suatu objek sikap. Sax (1980, dalam Saifuddin Azwar, 2008: 87) menjelaskan beberapa karakteristik (dimensi) sikap yaitu:

1. Sikap mempunyai arah, artinya sikap terpilah pada dua arah kesetujuan yaitu apakah setuju atau tidak setuju, mendukung atau tidak mendukung, memihak atau tidak memihak terhadap sesuatu. Orang yang setuju, mendukung, atau memihak berarti memiliki sikap yang arahnya positif, sebaliknya mereka yang tidak setuju dikatakan memiliki sikap yang arahnya negatif.
2. Sikap memiliki intensitas, artinya kedalaman atau kekuatan sikap terhadap sesuatu belum tentu sama walaupun arahnya tidak berbeda.
3. Sikap memiliki keluasan, maksudnya kesetujuan atau ketidaksetujuan terhadap objek sikap dapat mengenai hanya aspek yang sedikit dan sangat spesifik akan tetapi dapat mencakup banyak sekali aspek yang ada pada objek sikap.
4. Sikap memiliki konsistensi, maksudnya adalah kesesuaian antara pernyataan sikap yang dikemukakan dengan respons terhadap objek sikap yang dimaksud. Konsistensi juga diperthatikan oleh tidak adanya kebimbangan dalam bersikap.

Pengukuran dan pemahaman terhadap sikap, idealnya harus mencakup kesemua dimensi tersebut di atas. Tentu saja hal itu sangat sulit dilakukan. Menurut Saifuddin Azwar (2008: 89) belum ada atau mungkin tidak akan pernah ada instrumen pengukuran sikap yang dapat mengungkap kesemua dimensi itu sekaligus. Berbagai teknik dan metode telah dikembangkan oleh para ahli guna mengungkap sikap manusia dan memberikan interpretasi yang valid. Berikut

merupakan uraian mengenai beberapa diantara banyak metode pengukuran sikap yang secara historik telah dilakukan orang, yaitu:

1. Observasi perilaku, untuk mengetahui sikap seseorang terhadap sesuatu dapat memperhatikan perilakunya, sebab perilaku merupakan salah-satu indikator sikap individu.
2. Pertanyaan langsung. Asumsi yang mendasari metode pertanyaan langsung guna pengungkapan sikap pertama adalah asumsi individu merupakan orang yang paling tahu mengenai dirinya sendiri dan yang kedua adalah asumsi keterusterangan bahwa manusia akan mengemukakan secara terbuka apa yang dirasakan. Oleh karena itu, dalam metode ini jawaban yang diberikan oleh mereka dapat dijadikan indikator sikap mereka.
3. Pengungkapan langsung. Suatu versi metode penanyaan langsung adalah pengungkapan langsung (*direct assessment*) secara tertulis yang dapat dilakukan dengan menggunakan item tunggal maupun dengan menggunakan item ganda. (Ajzen, 1988, dalam Saifuddin Azwar 2008: 93)
4. Skala sikap, metode pengungkapan sikap dalam bentuk *self report* yang hingga kini dianggap paling bisa diandalkan adalah dengan menggunakan daftar pertanyaan-pertanyaan yang harus dijawab oleh individu yang disebut sebagai skala sikap.
5. Pengukuran terselubung, metode pengukuran terselubung (*covert measures*) berorientasi pada metode observasi perilaku, akan tetapi sebagai objek pengamatan bukan lagi perilaku tampak yang disadari atau sengaja

dilakukan oleh seseorang melainkan reaksi-reaksi fisiologis yang terjadi lebih di luar kendali orang yang bersangkutan.

B. Pendidikan Anak Usia Dini

Pendidikan merupakan modal dasar untuk menyiapkan insan yang berkualitas. Menurut undang-undang Sisdiknas, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Menurut UNESCO, pendidikan hendaknya dibangun dengan empat pilar, yaitu *learning to know*, *learning to do*, *learning to be*, dan *learning to live together*. Pada hakikatnya, belajar harus berlangsung sepanjang hayat. Untuk menciptakan generasi yang berkualitas, pendidikan harus dilakukan sejasak usia dini.

Menurut Jamal Ma'mur Asmani (2009), pendidikan anak usia dini (PAUD) adalah pendidikan yang ditujukan bagi anak sejak lahir hingga usia 6 tahun. Dalam UU No.20 Tahun 2003 disebutkan sistem pendidikan di Indonesia terdiri dari pendidikan anak usia dini, pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi yang keseluruhannya merupakan kesatuan yang sistemik. PAUD diselenggarakan sebelum jenjang pendidikan dasar. PAUD dapat diselenggarakan melalui jalur pendidikan formal, nonformal, dan/atau informal. PAUD pada jalur pendidikan formal berbentuk Taman Kanak-Kanak (TK),

Raudhatul Athfal (RA), atau bentuk lain yang sederajat. PAUD pada jalur nonformal berbentuk Kelompok Bermain (KB), Taman Penitipan Anak (TPA), atau bentuk lain yang sederajat.

Dalam buku Manajemen Strategi PAUD, Jamal Ma'mur Asmani (2009), menyebutkan pendidikan anak usia dini merupakan salah satu bentuk penyelenggaraan pendidikan yang menitikberatkan pada peletakan dasar ke arah pertumbuhan dan perkembangan fisik (koordinasi motorik), kecerdasan (daya pikir, daya cipta, kecerdasan emosi, kecerdasan spiritual, sosio-emosional (sikap dan perilaku), bahasa dan komunikasi sesuai dengan keunikan dan tahap-tahap perkembangan yang dilalui oleh anak usia dini. Secara spesifik, ada dua tujuan diselenggarakannya pendidikan anak usia dini, yaitu:

- a. Untuk membentuk anak Indonesia yang berkualitas, yaitu anak yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan tingkat perkembangannya sehingga memiliki kesiapan yang optimal di dalam memasuki pendidikan dasar dan dalam mengarungi kehidupan di masa dewasa.
- b. Untuk membantu menyiapkan anak mencapai kesiapan belajar (akademik) di sekolah.

Sedangkan menurut Slamet Suyanto(2005:3), tujuan PAUD adalah untuk mengembangkan seluruh potensi anak agar kelak dapat berfungsi sebagai manusia yang utuh sesuai falsafah suatu bangsa. Anak dapat dipandang sebagai individu yang baru mengenal dunia. Ia belum mengetahui tata krama, sopan santun, aturan, norma, etika, dan berbagai hal tentang dunia. Ia juga sedang belajar

berkomunikasi dengan orang lain dan belajar memahami orang lain. Anak perlu dibimbing agar mampu memahami berbagai hal tentang dunia dan isinya.

PAUD dibentuk dengan pemikiran yang matang. Landasan Yuridis yang digunakan untuk penyelenggaraan PAUD adalah sebagai berikut:

- a. Amandemen UUD 1945 pasal 28B ayat 2 dinyatakan:

“Setiap anak berhak atas kelangsungan hidup, tumbuh, dan berkembang serta berhak atas perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi.”

- b. UU No.23 tahun 2002 pasal 9 ayat 1 tentang Perlindungan Anak dinyatakan:

“Setiap anak berhak memperoleh pendidikan dan pengajaran dalam rangka pengembangan pribadinya dan tingkat kecerdasannya sesuai dengan minat dan bakatnya”.

- c. UU No.20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Bab 1, pasal 1, butir 14, dinyatakan:

“Pendidikan anak usia dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia 6 tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut.”

Sedangkan dalam pasal 28 tentang Pendidikan Anak Usia Dini dinyatakan:

“(1) Pendidikan anak usia dini diselenggarakan sebelum jenjang pendidikan dasar. (2) Pendidikan anak usia dini dapat diselenggarakan melalui jalur pendidikan formal, nonformal, dan/atau informal. (3) Pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal adalah TK, RA, atau bentuk lain yang sederajat. (4) Pendidikan anak usia dini jalur pendidikan nonformal adalah KB, TPA, atau bentuk lain yang sederajat. (5) Pendidikan anak usia dini jalur pendidikan informal adalah pendidikan keluarga atau pendidikan yang diselenggarakan oleh lingkungan. (6) Ketentuan mengenai pendidikan anak usia dini sebagaimana dimaksud dalam ayat (1), (2), (3), dan (4) diatur lebih lanjut dengan peraturan pemerintah.”

C. Bahan Makanan dan Zat Gizi

Menurut Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat FKMUI (2007:14), zat gizi merupakan bahan dasar yang menyusun bahan makanan. Zat gizi yang dikenal ada lima, yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Sedangkan bahan makanan atau yang sering dikenal dengan bahan pangan dikelompokkan menjadi empat kelompok, yaitu (1) bahan makanan pokok, (2) bahan makanan lauk-pauk, (3) bahan makanan sayur, dan (4) bahan makanan buah.

Menurut Sunita Almatsier (2004:3), zat gizi (*nutrients*) adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses-proses kehidupan. Sedangkan makanan adalah bahan selain obat yang mengandung zat-zat gizi oleh tubuh, yang berguna bila dimasukkan ke dalam tubuh.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2006:2), istilah gizi berasal dari bahasa Arab “giza” yang berarti zat makanan; dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah nutrition yang berarti bahan makanan atau zat gizi atau sering diartikan sebagai ilmu gizi. Lebih luas, gizi diartikan sebagai suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat gizi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh serta untuk menghasilkan tenaga.

Menurut Sunita Almatsier (2004:12), bahan makanan dikelompokkan berdasarkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS), yaitu:

1. Sumber energi atau tenaga, yaitu padi-padian atau sereal, umbi-umbian, serta hasil olahannya.
2. Sumber protein, yaitu sumber protein hewani, sumber protein nabati, serta hasil olahannya.
3. Sumber zat pengatur berupa sayuran dan buah.

Berikut merupakan kerucut Pedoman Umum Gizi Seimbang:



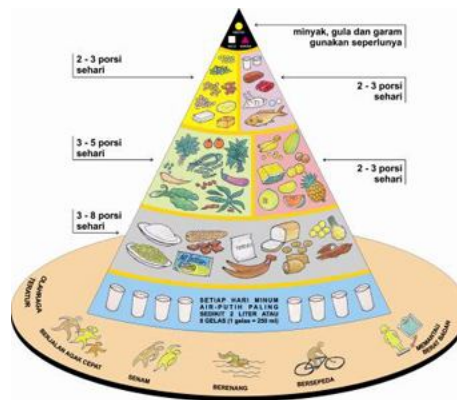
Gambar 2. Kerucut Pedoman Umum Gizi Seimbang

Sumber: Sunita Almatsier (2004:12)

Penempatan kelompok bahan makanan dalam kerucut berdasarkan jumlah yang digunakan dalam menu sehari-hari. Kelompok bahan makanan sebagai sumber energi ditempatkan di dasar kerucut, karena paling banyak dikonsumsi, kelompok bahan makanan sumber zat pengatur di tengah, sedangkan kelompok bahan makanan sumber protein di bagian atas kerucut, karena relatif paling sedikit dimakan setiap harinya. PUGS menganjurkan agar 60-75% kebutuhan energi diperoleh dari karbohidrat, 10-15% dari protein, dan 10-25% dari lemak.

Namun saat ini di Indonesia telah diperkenalkan PUGS yang baru dan dinilai lebih dapat melengkapi kekurangan pada kerucut PUGS lama. Untuk mempermudah pemahaman mengenai PUGS, setiap negara di dunia memiliki

visualisasi yang disesuaikan dengan kebudayaan masing-masing. Di Indonesia, prinsip PUGS divisualisasikan dalam bentuk tumpeng dan nampannya yang disebut Tumpeng Gizi Seimbang Seimbang (TGS), sebelumnya hanya logo gizi seimbang saja yang berbentuk piramid biasa. Berikut merupakan Tumpeng Gizi Seimbang Seimbang (TGS):



Gambar 3. Tumpeng Gizi Seimbang

Menurut Soekirman dalam *press conference* Pedoman Buku seimbang 27 April 2011, TGS membantu setiap orang memilih makanan dengan jenis dan jumlah yang tepat, sesuai dengan berbagai kebutuhan menurut usia (bayi, balita, remaja, dewasa, usia lanjut) dan sesuai keadaan kesehatan (hamil, menyusui, aktivitas fisik, sakit). Potongan-potongan TGS dialasi dengan air putih, artinya air putih merupakan bagian terbesar dan zat gizi esensial bagi kehidupan untuk hidup sehat dan aktif. Setelah itu, ada potongan besar yang merupakan golongan makanan pokok (sumber karbohidrat), dianjurkan dikonsumsi 3-8 porsi (sesuai kebutuhan menurut usia dan keadaan kesehatan). Di atas bagian ini terdapat golongan sayuran dan buah sebagai sumber serat, vitamin dan mineral. Setelah itu baru protein hewani dan nabati, serta di puncak tumpeng terdapat potongan kecil

gula, garam dan minyak yang hanya digunakan seperlunya. Dan sebagai alas TGS, gizi seimbang juga harus menyertakan olahraga teratur, menjaga kebersihan dan memantu berat badan. Pemahaman tentang gizi seimbang diharapkan dapat membekali individu maupun keluarga dalam mencegah masalah-masalah yang timbul serta membantu mewujudkan pola hidup sehat masyarakat Indonesia.

D. Makanan Anak Sehat

Untuk mencapai serta memelihara kesehatan dan status gizi optimal, tubuh perlu mengkonsumsi makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi seimbang. Bila tubuh dapat mencerna, mengabsorpsi dan memetabolisme zat-zat gizi tersebut secara baik, maka akan tercapai keadaan gizi seimbang.

Menurut Persatuan Ahli Gizi Indonesia (1994:16), dalam bidang ilmu gizi dan kesehatan, yang dimaksud anak sehat meliputi anak prasekolah (1-6tahun), anak sekolah (7-12tahun), dan golongan remaja (13-18tahun). Tiap golongan mempunyai kebutuhan zat gizi berbeda, sesuai dengan kecepatan tumbuh dan aktivitas yang dilakukan. Salah satu cara untuk menilai pertumbuhan dan kesehatan anak adalah dengan melakukan pengukuran berat dan tinggi badan. Berikut merupakan penggolongan makanan anak sehat:

1. Makanan anak pra sekolah

Pertumbuhan anak usia 1-6 tahun tidak sepesat pada masa bayi, tetapi aktivitasnya lebih banyak. Makanan yang diberikan adalah makanan yang mudah dicerna dan tidak merangsang (tidak pedas/bumbu yang tajam). Pada masa ini makanan dibedakan berdasarkan umur yaitu:

a. Umur 1-3 tahun

Pada usia 1-3 tahun anak bersifat konsumen pasif. Makanan tergantung pada apa yang disediakan ibu. Gigi geligi susu telah tumbuh tetapi belum dapat digunakan mengunyah makanan yang terlalu keras. Dalam hal ini peran ibu sangat besar untuk menentukan makanan yang baik dan sehat.

b. Umur 4-6 tahun

Pada usia 4-6 tahun anak sudah bersifat konsumen aktif. Anak telah dapat memilih makanan yang disukai. Oleh karena itu pembiasaan dengan memberikan pengetahuan dan makanan sehat sehari-hari sangat perlu ditanamkan sejak dini.

2. Makanan anak sekolah

Pada golongan anak sekolah, gigi geligi susu telah tanggal secara berangsur dan diganti dengan gigi permanen. Anak sudah lebih aktif memilih makanan yang disukai. Kebutuhan energi lebih besar karena anak sekolah melakukan banyak aktivitas fisik.

3. Makanan anak remaja

Pada golongan remaja terjadi pertumbuhan yang sangat cepat sehingga kebutuhan gizi untuk pertumbuhan dan aktivitasnya meningkat. Golongan ini pada umumnya mempunyai nafsu makan baik sehingga sering mencari makanan tambahan atau jajan di luar waktu makan.

E. Nutrisi dan Kebutuhan Gizi Anak Prasekolah

Ada hubungan erat antara makanan dengan kesehatan manusia telah lama diakui. Menurut Sunita Almatsier (2004:279), sejak tahun 1970 para pembuat kebijakan pembangunan di dunia menyadari bahwa arti makanan lebih luas dari sekadar untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan saja. Kecukupan gizi dan pangan merupakan salah satu faktor terpenting dalam mengembangkan kualitas sumber daya manusia, hal mana merupakan faktor kunci dalam keberhasilan pembangunan suatu bangsa. Dalam hal ini gizi ternyata sangat berpengaruh terhadap kecerdasan dan produktivitas kerja manusia.

Anak usia sekolah adalah investasi bangsa, karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Kualitas bangsa di masa depan ditentukan kualitas anak-anak saat ini. Upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia harus dilakukan sejak dini, sistematis dan berkesinambungan. Tumbuh berkembangnya anak usia sekolah yang optimal tergantung pemberian nutrisi dengan kualitas dan kuantitas yang baik serta benar. Dalam masa tumbuh kembang tersebut pemberian nutrisi atau asupan makanan pada anak tidak selalu dapat dilaksanakan dengan sempurna. Sering timbul masalah terutama dalam pemberian makanan yang tidak benar dan menyimpang. Penyimpangan ini mengakibatkan gangguan pada banyak organ organ dan sistem tubuh anak. *Foodborne diseases* atau penyakit bawaan makanan merupakan masalah kesehatan masyarakat yang utama di banyak negara. Penyakit ini dianggap bukan termasuk penyakit yang serius, sehingga seringkali kurang diperhatikan.

Seiring waktu, anak prasekolah akan mengambil nutrisi yang memadai ketika diizinkan untuk memilih dari berbagai makanan sehat. Protein dibutuhkan untuk pertumbuhan. Protein dalam makanan dipasok oleh susu, daging, ikan, unggas, telur, keju, dan kacang kering dan kacang polong. Kalsium dibutuhkan untuk tulang dan gigi yang kuat. Kalsium terutama ditemukan dalam susu dan produk susu dan pada tingkat lebih rendah dalam sayuran berdaun hijau. Besi adalah mineral penting yang bisa didapatkan dari daging, unggas, ikan, telur, sayuran berdaun hijau, dan sereal yang diperkaya zat besi. Besi dari sereal akan diserap lebih baik bila disajikan dengan makanan yang kaya buah-buahan jeruk vitamin C dan jus mereka dan sayuran hijau atau kuning tua adalah sumber vitamin C dan vitamin A. Roti dan sereal kontribusi mineral dan vitamin.

Banyak air yang dibutuhkan untuk mengatur fungsi tubuh pada anak-anak kecil. Sebagai persentase dari berat badan, anak-anak memiliki lebih banyak air dalam tubuh mereka dibandingkan orang dewasa, sehingga tubuh mereka bisa mengalami dehidrasi lebih cepat dari tubuh dewasa. Tawarkan air untuk anak prasekolah beberapa kali di siang hari. Lemak merupakan nutrisi penting dalam diet anak. Lemak membantu memberikan tambahan kalori dan nutrisi yang dibutuhkan untuk anak-anak yang aktif dan berkembang. Tidak ada pembatasan lemak harus diterapkan kepada anak-anak di bawah usia dua. Untuk anak di atas usia dua tahun, asupan lemak harus mewakili sekitar 30 % dari asupan kalori total. Seperti dengan diet dewasa, membatasi makanan tinggi lemak jenuh dan kolesterol untuk anak di atas usia dua. Membantu anak Anda mengembangkan menguntungkan rendah lemak makanan seperti kebiasaan minum susu skim atau

susu rendah lemak, bukan susu. Ingat, ini rekomendasi untuk asupan lemak tidak untuk anak di bawah usia dua tahun atau anak-anak yang memiliki kebutuhan diet khusus.

Dalam makalahnya, Widodo Judarwanto menjelaskan bahwa untuk memberikan makanan yang benar pada anak usia sekolah harus dilihat dari banyak aspek, seperti ekonomi, sosial, budaya, agama, disamping aspek pendidikan dari anak itu sendiri. Makanan pada anak usia sekolah harus serasi, selaras dan seimbang. Serasi artinya sesuai dengan tingkat tumbuh kembang anak. Selaras adalah sesuai dengan kondisi ekonomi, sosial budaya serta agama dari keluarga. Sedangkan seimbang artinya nilai gizinya harus sesuai dengan kebutuhan berdasarkan usia dan jenis bahan makanan seperti karbohidrat, protein dan lemak.

Karena besarnya variasi kebutuhan makanan pada masing-masing anak, maka dalam memberikan nasehat makanan pada anak tidak boleh terlalu kaku. Pemberian makanan pada anak tidak boleh dilakukan dengan kekerasan tetapi dengan persuasif dan monitoring terhadap tumbuh kembangnya. Pemberian makan yang baik harus sesuai dengan jumlah, jenis dan jadwal pada umur anak tertentu. Ketiga hal tersebut harus terpenuhi sesuai usia anak secara keseluruhan, bukan hanya mengutamakan jenis tapi melupakan jumlahnya atau sebaliknya memberikan jumlah yang cukup tapi jenisnya tidak sesuai untuk anak. Contoh, pemberian makanan jumlahnya sudah cukup banyak tapi jenis makanannya kurang mengandung nilai gizi yang baik. Pada usia sekolah sudah harus dibagi dalam jenis kelaminnya mengingat kebutuhan mereka yang berbeda. Anak laki-laki lebih banyak melakukan aktivitas fisik sehingga memerlukan kalori yang

lebih banyak dibandingkan anak perempuan. Pada usia ini biasanya anak perempuan sudah mengalami masa haid sehingga memerlukan lebih banyak protein, zat besi dari usia sebelumnya.

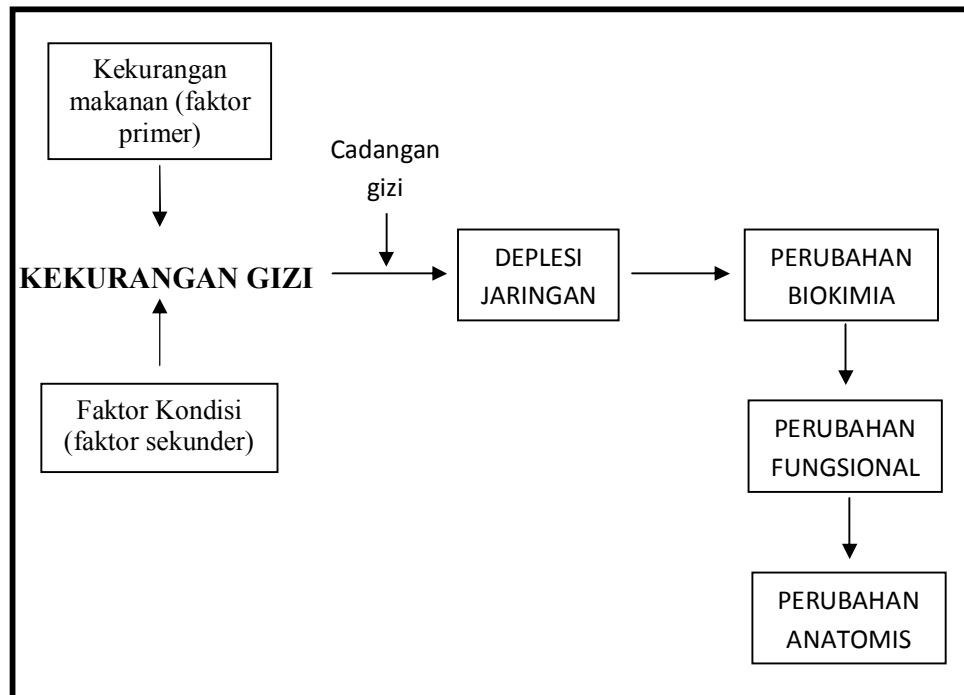
Sarapan pagi bagi anak usia sekolah sangatlah penting, karena waktu sekolah adalah penuh aktifitas yang membutuhkan energi dan kalori yang cukup besar. Untuk sarapan pagi harus memenuhi sebanyak $\frac{1}{4}$ kalori sehari. Dengan mengkonsumsi 2 potong roti dan telur; satu porsi bubur ayam; satu gelas susu dan buah; akan mendapatkan 300 kalori. Bila tidak sempat sarapan pagi sebaiknya anak dibekali dengan makanan/*snack* yang berat (bergizi lengkap dan seimbang) misalnya : arem-arem, mi goreng atau roti isi daging. Makan siang biasanya menu makanannya lebih bervariasi karena waktu tidak terbatas. Makan malam merupakan saat makan yang menyenangkan karena bisa berkumpul dengan keluarga.

Anak-anak tidak tumbuh menurut potensialnya. Anak-anak yang berasal dari tingkat sosial ekonomi menengah ke atas rata-rata lebih tinggi daripada yang berasal dari keadaan sosial ekonomi rendah. Bagi anak-anak maupun orang dewasa yang kurang gizi menunjukkan perilaku tidak tenang. Mereka mudah tersinggung, cengeng, dan apatis. Hal tersebut menunjukkan bahwa gizi yang baik merupakan modal bagi pengembangan sumber daya manusia.

Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Menurut Sunita Almatsier (2004: 9) status gizi baik atau optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan

kesehatan. Status gizi kurang terjadi bila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi esensial.

Perkembangan terjadinya kondisi gangguan gizi dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 4. Perkembangan terjadinya kondisi kurang gizi

Sumber: Sunita Almatsier (2004:10)

Dalam gambar 4 dijelaskan bahwa gangguan gizi disebabkan oleh faktor primer atau sekunder. Faktor primer adalah bila susunan makanan seseorang salah dalam kuantitas dan atau kualitas yang disebabkan oleh kurangnya penyediaan pangan, kemiskinan, ketidaktahuan, kebiasaan makan yang salah. Sedangkan faktor sekunder meliputi semua faktor yang menyebabkan zat-zat gizi tidak sampai di sel-sel tubuh setelah makanan dikonsumsi. Misalnya faktor-faktor yang menyebabkan gangguan pada sistem pencernaan, seperti gigi-geligi tidak baik, kelainan struktur saluran cerna dan kurang enzim.

Dalam bukunya, Sunita Almatsier (2004:11) juga menjelaskan bahwa akibat kurang gizi terhadap proses tubuh bergantung pada zat-zat gizi apa yang kurang. Kekurangan gizi secara umum menyebabkan gangguan pada proses pertumbuhan, produksi tenaga, pertahanan tubuh, struktur dan fungsi otak, serta perilaku. Sedangkan gizi lebih dapat menyebabkan kegemukan atau obesitas. Kelebihan energi yang dikonsumsi disimpan di dalam jaringan dalam bentuk lemak. Kegemukan merupakan salah satu faktor resiko terjadinya berbagai penyakit degeneratif, seperti hipertensi, diabetes, jantung, hati dan kantung empedu.

F. Kudapan Sehat

Menurut Marwanti dkk (2011) dalam makalah Pengembangan Mutu Produk Makanan Kudapan Melalui Diversifikasi Pengolahan Untuk Meningkatkan Pendapatan Produsen, kelompok makanan kudapan juga disebut makanan kecil, *snack* ataupun sedap-sedapan. Kudapan merupakan kelompok makanan ringan yang sangat beranekaragam jenisnya, dapat berbentuk makanan kering, makanan basah, bubur ataupun minuman. Kelompok makanan kudapan berkembang secara tradisional, yang pada jaman dahulu dijual di pasar-pasar tradisional.

Pada era terbuka dan kompetitif seperti sekarang ini, kelompok makanan tersebut nampaknya dapat mempertahankan eksistensinya sebagai makanan yang menarik, memenuhi selera masyarakat, dan bahkan mampu berkembang mendampingi makanan ringan asal negara lain. Keadaan tersebut terlihat dari kehadiran makanan tradisional di toko-toko swalayan, hotel berbintang,

munculnya sebagai hidangan dalam rapat-rapat para pejabat, acara kenegaraan serta pada acara pertemuan penting dari berbagai golongan masyarakat. Meskipun statusnya hanya makanan selingan, tetapi dapat memberikan sumbangan terhadap pemenuhan gizi yang diperlukan orang sehari-hari.

Kudapan banyak dibuat dengan komponen utama karbohidrat. Alternatif penggunaan karbohidrat lain selain beras sangat luas. Walaupun disadari antara karbohidrat satu dengan yang lainnya sifatnya berbeda. Namun tidak tertutup kemungkinan untuk mempelajari secara mendasar sifat-sifat karbohidrat dari berbagai sumber. Sebagai contoh karbohidrat dari aneka umbi-umbian adalah: singkong, ubi rambat, garut, gembili dan sejenisnya. Selain umbi-umbian juga buah-buahan yang dapat digunakan sebagai sumber karbohidrat, seperti: pisang, sukun dan labu kuning.

Di dalam pengembangan kudapan, orang barat melaksanakannya secara sungguh-sungguh dengan didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi. Sebagai hasilnya diciptakan produk yang menarik, karena kenampakan dan kemasan yang rapi, nilai gizinya telah terancang dan lebih higienis. Dengan demikian terciptalah keseimbangan antara kualitas yang telah dicapai oleh produsen dan preferensi konsumen. Keseimbangan antara kualitas dan kesukaan yang menyangkut kriteria kesukaan secara luas, seperti: kenampakan, citarasa, tekstur, serta keamanan.

Pengelompokan dapat berdasarkan pada jenis bahan, jenis teknik olah maupun rasa dan konsistensi. Untuk lebih mudah dalam mempelajari dan mengembangkan kudapan maka pada buku ini dikelompokkan atas dasar bahan

pokok yang digunakan, yakni dari bahan beras ketan, tepung beras, tepung terigu, umbi-umbian, buah-buahan, jagung, sagu, hunkwe, bubur dan minuman.

Agar makanan dapat berfungsi dengan baik, maka diperlukan berbagai syarat agar memenuhi kriteria seperti yang diharapkan. Selain makanan harus mengandung zat gizi (lemak, protein, karbohidrat, mineral dan vitamin), makanan harus baik dan tidak kalah pentingnya untuk diperhatikan adalah bahwa makan harus aman dikonsumsi. Setelah ketiga unsur tersebut terpenuhi, maka baru dapat disebut dengan makanan “Sehat”.

Keamanan pangan merupakan karakteristik yang sangat penting dalam kehidupan, baik oleh produsen pangan maupun oleh konsumen. Bagi produsen harus tanggap bahwa kesadaran konsumen semakin tinggi sehingga menuntut perhatian yang lebih besar pada aspek ini. Kebersihan suatu produk pangan untuk menembus dunia internasional sangat ditentukan oleh faktor ini pula. Di lain pihak sebagai konsumen sebaiknya mengetahui bagaimana cara menentukan dan mengkonsumsi makanan yang aman. Bahan-bahan atau organisme yang mungkin terdapat didalam makanan dan dapat menimbulkan keracunan atau penyakit menular terdiri dari bahan kimia beracun (misalnya beberapa bahan tambahan makanan, obat-obatan, logam dan pestisida).

Kontaminasi makanan mempunyai peranan yang sangat besar dalam kejadian penyakit-penyakit bawaan makanan atau keracunan makanan. Sumber penyakit yang mungkin mencemari makanan dapat terjadi selama proses produksi yang dimulai dari pemeliharaan, pemanenan atau penyembelihan, pembersihan atau pencucian, persiapan makanan atau pengolahan, penyajian serta

penyimpanan. Selain hal tersebut sekarang juga masih terdapat penggunaan bahan-bahan kimia dalam produksi makanan, sehingga dengan sendirinya resiko kontaminasi oleh bahan-bahan kimia juga tidak sedikit.

G. Keamanan Pangan dan Gizi pada Anak Prasekolah

Pertumbuhan perusahaan makanan dan minuman di Indonesia telah mendorong perubahan perilaku pada masyarakat. Banyak makanan dan minuman yang diproduksi dengan terutama memperhatikan aspek selera, sehingga makanan dan minuman tersebut disukai oleh kaum tua maupun anak-anak. Sebut saja *soft drink* yang rasanya menyengat pun ternyata bisa dinikmati oleh anak balita, apalagi *junkfood* berwujud makanan ringan yang rasanya memang menggugah selera. Kecanggihan teknologi pengolahan makanan, pengemasan, dan penyimpanan secara tidak langsung sebagian memang menguntungkan konsumen.

Menurut Ali Khomsan (2010: 173), membanjirnya produk makanan dan minuman itu karena peranan besar dari Bahan Tambahan Makanan (BTM). Keberadaan BTM adalah untuk membuat makanan tampak lebih berkualitas, lebih menarik, serta rasa dan tekstur yang sempurna. BTM yang digunakan dalam industri makanan dan minuman umumnya berupa zat kimia. Zat kimia yang masuk ke dalam tubuh melalui makanan dapat dimungkinkan akan memicu timbulnya kanker dalam waktu mendatang. Namun tidak semua BTM itu menimbulkan hal negatif, contohnya dapat memperpanjang masa simpan apabila digunakan dalam batas yang diijinkan.

Ali Khomsan (2010:179) juga menjelaskan membanjirnya produk makanan dan minuman didukung penggunaan *styrofoam* sebagai bahan pengemas. *Styrofoam* terbuat dari *polystyrene* yaitu polimer yang tersusun dari banyak monomer (*styrene*). *Styrofoam* relatif tahan bocor sehingga menjadi salah satu bahan pengemas yang disukai. Namun bahaya yang ditimbulkan dari penggunaan *styrofoam* ternyata cukup besar. Menurut Presiden *National Wildlife Federation*, sebuah *cup* terbuat dari *styrofoam* mengandung 10^{18} molekul CFC (*khlorofluorokarbon*). Ketika terpecah karena paparan radiasi ultraviolet, maka tiap molekul CFC akan menghancurkan 100.000 molekul ozon. Penipisan lapisan ozon ini dapat berdampak buruk bagi kehidupan di bumi seperti kanker kulit, kerusakan mata, dan infeksi kerusakan kekebalan tubuh. Sedangkan kaitannya dalam keamanan pangan, dampak dari penggunaan *styrofoam* dapat mengganggu kesehatan yaitu memunculkan gejala *neurotoxic* (gangguan syaraf) dan bersifat *karsinogenik*.

Selain BTM dan penggunaan *Styrofoam*, ada bahan makanan yang mempengaruhi keamanan dan gizi makanan apabila tidak dipergunakan dengan baik yaitu lemak atau minyak. Saat ini jajanan anak-anak hampir semuanya mengandung lemak. Terlebih anak-anak sangat menyukai makanan goreng-gorengan karena rasanya lebih gurih. Menurut Departemen Gizi dan Kesehatan FKMUI (2011: 51), lemak merupakan salah satu komponen makanan multifungsional yang sangat penting untuk kehidupan. Selain mempunyai sisi positif, lemak juga mempunyai sisi negatif terhadap kesehatan. Fungsi lemak dalam tubuh antara lain sebagai sumber energi, bagian dari membran sel,

mediator aktivitas biologis antar sel, isolator dalam menjaga keseimbangan suhu tubuh, pelindung organ-organ tubuh serta pelarut vitamin A, D, E, dan K. Penambahan lemak dalam makanan memberikan efek rasa lezat dan tekstur makanana menjadi lembut serta gurih. Di dalam tubuh, lemak menghasilkan energi dua kali lebih besar dibandingkan dengan protein dan karbohidrat, yaitu 9 Kkal/gram lemak yang dikonsumsi.

Departemen Gizi dan Kesehatan FKMUI (2011: 51) juga menjelaskan berdasarkan struktur kimianya, asam lemak dibedakan menjadi asam lemak jenuh (*saturated fatty acids*) dan asam lemak tak jenuh (*unsaturated fatty acids*). Asam lemak jenuh adalah asam lemak yang tidak memiliki ikatan rangkap pada atom karbon. Ini berarti asam lemak jenuh tidak peka terhadap oksidasi dan pembentukan radikal bebas seperti halnya asam lemak tak jenuh. Efek dominan asam lemak jenuh adalah peningkatan kadar kolesterol total. Konsumsi tinggi asam lemak jenuh akan mengakibatkan hati memproduksi kolesterol LDL dalam jumlah besar (penyebab penyakit jantung) dan meningkatkan kadar kolesterol dalam darah sehingga dapat menyebabkan trombosis.

H. Hasil Penelitian yang Relevan

Berdasarkan penelitian Uswatun Munawaroh (2004), faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan anak di rumah meliputi peran ibu dalam memperoleh makanan, cara makan anak dan jenis makanan. Peran ibu dapat dilihat dari tingkat pendidikan, jenis pekerjaan dan tingkat pendapatan. Peran ibu tersebut mempengaruhi cara memperoleh makanan untuk keluarga yaitu dengan cara

memasak dan membeli. Cara makan anak di rumah yaitu anak makan bersama keluarga, makan secara mandiri dan makan disuapi. Jenis makanan yang dikonsumsi anak di rumah ditentukan oleh cara ibu memperoleh makanan yaitu tingkat kesukaan anak terhadap jenis makanan tertentu. Jenis makanan yang disukai anak adalah mie, tahu tempe goreng, ayam goreng, sayur berkuah bening dan minum susu. Sedangkan jenis makanan yang tidak disukai anak adalah bubur, daging, masakan pedas dan sayuran bersantan.

Ketidaksukaan anak terhadap makanan tertentu dan kurang bervariasi juga terdapat dalam penelitian Ratna Sari Widiastuti (2004). Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui pola makan anak usia 2-3 tahun di Desa Banaran, Galur, Kulon Progo, Yogyakarta yang meliputi jenis makanan, kuantitas makanan, frekuensi pemberian makan, variasi menu, asupan kalori dan protein serta status gizi anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis makanan yang paling sering digunakan untuk makanan pokok yaitu beras, lauk pauk hewani (telur), sayuran (wortel), buah pisang, lauk-pauk nabati (tempe), dan susu kental manis. Penggunaan jenis bahan makanan rata-rata kurang bervariasi. Jumlah rata-rata konsumsi makanan pokok dan lauk-pauk hewani berada di atas kebutuhan yang dianjurkan. Sedangkan jumlah rata-rata konsumsi sayuran, buah, lauk-pauk nabati dan susu berada di bawah kebutuhan yang dianjurkan.

Dalam penelitian tersebut juga dijelaskan bahwa dari berbagai macam sayuran yang ada, dari seluruh responden hanya dijumpai 5 jenis sayuran yang biasa digunakan dan diberikan. Sayuran yang sering diberikan adalah wortel. Sayuran lain yang biasa diberikan berturut-turut adalah buncis, bayam, kangkung

dan labu siam. Alasan penggunaan sayuran tersebut adalah karena harganya yang cenderung murah serta mudah didapatkan.

Fakta mengejutkan juga dijelaskan dalam penelitian Fatmah (2002), hasil studi menunjukkan bahwa seperlima ibu-ibu yang termasuk kelompok gizi lebih (*overweight*) dari kedua kelompok sosek tinggi dan rendah memiliki gambaran sama yaitu sebagai berikut: mereka memiliki aktivitas fisik *sedentary* (mereka bekerja sebagai ibu rumah tangga dalam lingkup rumah tinggal yang kecil, dan menghabiskan 2-3 jam per hari untuk menonton televisi); mereka juga mengonsumsi *snack* (*ngemil*) seharian sambil santai atau istirahat atau memomong anak; dan mereka sering menghabiskan sisa makanan anak atau suami yang tidak habis dimakan. Sementara seperlima jumlah anak balita dengan kondisi gizi kurang (*underweight*) baik kelompok sosio-ekonomi tinggi dan rendah menunjukkan situasi dan kondisi yang sama yaitu: mereka menderita penyakit infeksi ISPA, TBC, dan bronkhitis; mereka senang bermain; dan mereka banyak jajan sehingga mempengaruhi nafsu makan mereka. Anak balita dari keluarga sosek tinggi cenderung mengonsumsi *snack* dengan kalori tinggi seperti hamburger, ayam goreng, kentang goreng, dan sebagainya. Sementara anak balita dari kelompok ekonomi rendah cenderung membeli makanan kecil dengan kalori rendah seperti kerupuk, *jelly*, dan permen. Kedua hasil di atas menyebabkan terjadinya perbedaan status gizi kelompok ibu dan anak balita. Ibu memiliki status gizi kurang dan gizi lebih (*double burden*), sementara anak balita mereka menunjukkan status gizi kurang dengan prevalensi masing-masing sekitar 20%.

I. Kerangka Berpikir

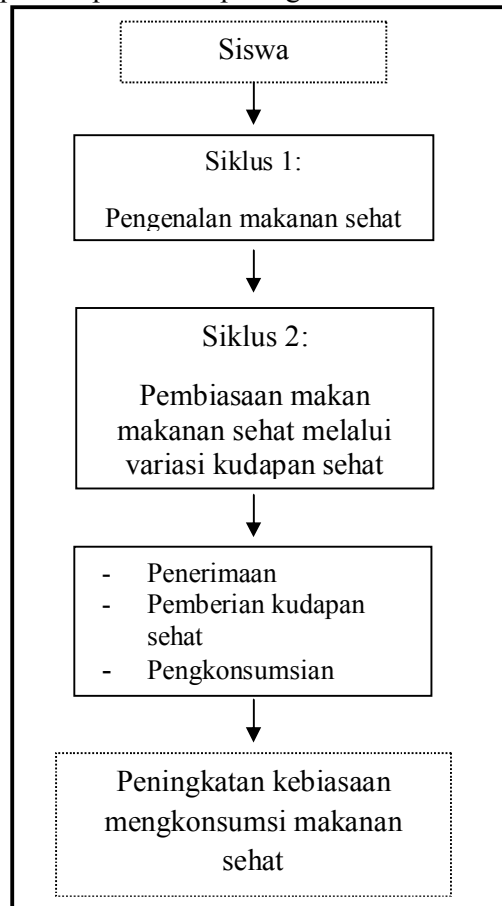
Pendidikan sudah dimulai sejak bayi lahir. Karena itu, bayi pun harus dikenalkan pada orang-orang di sekitarnya, suara-suara, benda-benda, diajak bercanda dan bercakap-cakap agar mereka berkembang menjadi anak yang normal dan sehat. Perkembangan mental usia-usia awal berlangsung cepat. Hal ini merupakan periode yang tidak boleh disepelekan. Pada tahun-tahun awal ini, anak memiliki periode-periode sensitif atau kepekaan untuk mempelajari atau berlatih sesuatu. Sebagian besar anak-anak berkembang pada masa yang berbeda dan membutuhkan lingkungan yang dapat membuka jalan pikiran mereka. Tahap-tahap perkembangan anak usia dini (*child development*) menjadi dasar untuk melihat keberhasilan dan kemajuan perkembangan anak.

Membentuk perilaku sehat anak dimulai sejak usia dini. Hal ini dikarenakan usia dini merupakan masa *Golden Age* (usia keemasan). Masa *Golden Age* merupakan masa dimana tahap perkembangan otak pada anak usia dini menempati posisi yang paling vital yakni mencapai 80% perkembangan otak. Pada masa usia dini kemampuan memori otak mencapai tingkat maksimal. Tumbuh berkembangnya anak usia sekolah yang optimal tergantung pemberian nutrisi dengan kualitas dan kuantitas yang baik serta benar. Dalam masa tumbuh kembang tersebut pemberian nutrisi atau asupan makanan pada anak tidak selalu dapat dilaksanakan dengan sempurna. Sering timbul masalah terutama dalam pemberian makanan yang tidak benar dan menyimpang. Penyimpangan ini mengakibatkan gangguan pada banyak organ-organ dan sistem tubuh anak. *Foodborne diseases* atau penyakit bawaan makanan merupakan masalah

kesehatan masyarakat yang utama di banyak negara. Penyakit ini dianggap bukan termasuk penyakit yang serius, sehingga seringkali kurang diperhatikan.

Untuk memberikan makanan yang benar pada anak usia sekolah harus dilihat dari banyak aspek, seperti ekonomi, sosial, budaya, agama, disamping aspek medis dari anak itu sendiri. Di *Playgroup* Milas, pembiasaan makan makanan sehat selalu diterapkan dan telah masuk dalam kurikulum. Akan tetapi dalam pelaksanaannya terjadi permasalahan dalam penyediaan *snack* anak. *Snack time* anak mendapatkan makanan sehat dari sayuran yang digoreng dalam waktu yang cukup sering dan kurang bervariasi. Mungkin anak mendapatkan gizi yang dibutuhkan namun akan menjadi kurang baik dengan penyelesaian goreng. Selain itu anak juga akan jenuh dengan makanan seperti itu. Oleh karena itu, penelitian ini dimaksudkan untuk meningkatkan kebiasaan anak makan makanan sehat melalui pemberian *snack* sehat yang lebih bervariasi.

Kerangka berpikir dapat dilihat pada gambar 5 berikut ini:



Gambar 5. Kerangka Berpikir

J. Hipotesis Tindakan

Hipotesis tindakan dalam penelitian ini adalah dengan upaya peningkatan kebiasaan mengonsumsi makanan sehat melalui pemberian variasi kudapan sehat dalam kegiatan belajar mengajar, berkebun, *cooking class*, dan kelas edukasi untuk orang tua. Peserta didik dapat menerima dan memahami pembelajaran yang diberikan sehingga mampu memahami dan menerapkan dalam sehari-hari. Selain itu juga dapat mengembangkan sikap dan watak anak.

BAB III

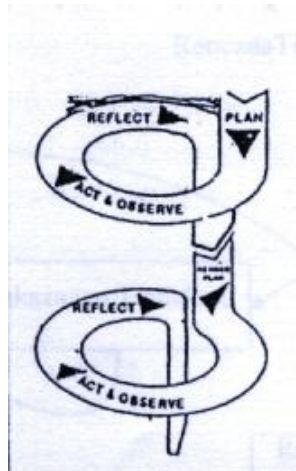
METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan *classroom action research* atau penelitian tindakan kelas. Penelitian tindakan merupakan proses yang dilakukan perorangan atau kelompok yang menghendaki perubahan dalam situasi tertentu, dengan merancang, melaksanakan, dan merefleksikan tindakannya secara kolaboratif dan partisipatif untuk memecahkan suatu masalah yang dihadapi.

Prosedur penelitian tindakan dalam empat tahap kegiatan pada satu siklus putaran berdasarkan model Kemmis dan Taggart, yaitu perencanaan-tindakan dan observasi- refleksi. Menurut Endang Mulyatiningsih (2011: 71), kegiatan tindakan dan observasi digabung dalam satu waktu, yaitu pada saat dilaksanakan tindakan sekaligus observasi. Guru sebagai peneliti sekaligus melakukan observasi untuk mengamati perubahan perilaku siswa. Hasil-hasil observasi kemudian direfleksikan untuk merencanakan tindakan tahap berikutnya. Hambatan dan keberhasilan pelaksanaan tindakan pada siklus pertama harus diobservasi, dievaluasi dan kemudian direfleksi untuk merancang tindakan pada siklus kedua. Pada umumnya, tindakan pada siklus kedua merupakan tindakan perbaikan dari tindakan pada siklus pertama namun tidak menutup kemungkinan tindakan pada siklus kedua adalah mengulang tindakan siklus pertama. Pengulangan tindakan dilakukan untuk meyakinkan peneliti bahwa tindakan pada siklus pertama telah atau belum berhasil.

Untuk lebih jelasnya siklus kegiatan penelitian tindakan desain Kemmis dan Taggart adalah sebagai berikut:



Gambar 6. Siklus PTK model Kemmis dan Taggart

Sumber: Endang Mulyatiningsih (2011:71)

Pada gambar di atas, tampak bahwa di dalamnya terdiri dari dua perangkat komponen yang dapat dikatakan sebagai dua siklus. Untuk pelaksanaan sesungguhnya, jumlah siklus sangat bergantung kepada permasalahan yang perlu diselesaikan. Gambar tersebut menunjukkan bahwa pertama, sebelum melakukan tindakan terlebih dahulu peneliti harus merencanakan secara seksama jenis tindakan yang akan dilakukan. Kedua setelah rencana disusun secara matang, barulah tindakan dilakukan. Ketiga, bersamaan dengan dilaksanakannya tindakan, peneliti mengamati proses pelaksanaan itu dan akibat yang ditimbulkannya. Keempat, berdasarkan hasil pengamatan tersebut dilakukan refleksi atau tindakan yang telah dilaksanakan. Jika hasil refleksi menunjukkan perlunya dilakukan perbaikan atas tindakan yang dilakukan, maka rencana tindakan perlu

disempurnakan. Demikian seterusnya sampai masalah yang diteliti dapat dipecahkan secara optimal.

B. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian adalah langkah-langkah operasional baik yang terkait dengan perencanaan, pelaksanaan, observasi maupun refleksi. Langkah-langkah operasional tersebut bersumber dari kerangka konseptual yang diuraikan pada bagian sebelumnya. Sebelum dilaksanakan penelitian, maka peneliti menyusun tahapan-tahapan kegiatan dalam PTK, tahapan-tahapan tersebut adalah:

1. Perencanaan

Peneliti dan kolaborator menyusun rencana pembelajaran dan mengembangkan rencana pembelajaran. Guru menyiapkan materi, lembar observasi kegiatan guru dan kegiatan siswa dalam proses pembelajaran dan catatan harian. Peneliti menyiapkan sarana kegiatan, menyusun variasi kudapan yang akan diberikan kepada siswa.

2. Implementasi tindakan

Implementasi tindakan dilakukan sesuai dengan perencanaan. Tindakan ini difokuskan untuk meningkatkan kebiasaan anak makan makanan sehat tanpa memilih mana yang disukai dan yang tidak disukai. Tindakan yang diberikan terdiri dari 2 siklus, yaitu: siklus 1 dengan metode bercerita untuk memperkenalkan makanan sehat kepada anak dan siklus 2 dengan pemberian variasi kudapan sehat setiap harinya dengan meminimalkan penggunaan minyak goreng.

3. Observasi

Kegiatan observasi dilakukan pada setiap pelaksanaan tindakan dalam kegiatan makan bersama. Instrumen yang digunakan adalah lembar pengamatan terhadap sejauh mana peningkatan aktivitas anak dalam merespon makanan yang didapatkan sampai dengan anak dapat menerima dan memakan hingga habis. Semua diamati dan dicatat dalam catatan harian.

4. Refleksi

Mengadakan refleksi terhadap tindakan yang telah dilakukan berdasarkan hasil observasi. Refleksi ini dilakukan untuk menganalisis hambatan yang muncul serta alternatif pemecahan yang terbaik. Hasil yang diperoleh dievaluasi bersama antara pelaksana penelitian dan kolaborator. Dalam mengevaluasi digunakan analisis data deskriptif kualitatif. Kriteria yang digunakan untuk menentukan keberhasilan pelaksanaan tindakan adalah berikut ini.

- a. Adanya peningkatan aktivitas siswa dalam kegiatan makan bersama.
- b. Adanya peningkatan kemauan siswa dalam mengkonsumsi makanan sehat tanpa memilih.
- c. Adanya peningkatan dalam menghabiskan makanan.
- d. Adanya peningkatan pengetahuan, sikap, watak dan tindakan siswa dalam menerima makanan.

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di *Playgroup* Milas yang berada di Jalan Prawirotaman IV 127B Yogyakarta. *Playgroup* Milas mempunyai 3 ruang kelas

terbuka berbentuk rumah gubug. Ruang kelas di *playgroup* ini tidak memiliki kursi, di dalam kelas terdapat empat meja yang terletak di setiap sudut untuk meletakkan mainan dan buku bacaan. Kelas pembelajaran dibagi dalam dua kelas, yaitu kelas kecil (2-3 tahun) masuk pukul 08.00-10.00 WIB dan kelas besar (3-4 tahun) masuk pukul 10.00-12.00 WIB. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari hingga Maret 2012.

D. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa *playgroup* Milas, dan yang diambil dalam penelitian yaitu siswa kelas kecil yang berjumlah 15 anak. Menurut Suharsimi Arikunto (2003:116), subyek penelitian adalah benda, hal atau orang tempat data untuk variabel penelitian melekat dan yang dipermasalahkan. Di dalam penelitian ini yang dijadikan subyek penelitian adalah komponen-komponen yang terlibat dalam kegiatan proses pembelajaran yang meliputi pendidik, anak didik dan orang tua anak didik. Subyek penelitian ini merupakan sumber data yang digali oleh peneliti. Informasi yang digali tidak saja berupa informasi verbal dari subyek penelitian, tetapi juga tindakan dan aktivitas subyek penelitian.

Penentuan subyek penelitian ditetapkan berdasarkan relevansi dengan tujuan penelitian, karena itu pemilihan orang sebagai subyek penelitian tidak ditetapkan secara kaku tetapi fleksibel sesuai dengan fenomena yang muncul di lapangan. Hanya ada beberapa syarat yang harus dipenuhi yaitu, jujur dapat dipercaya, taat pada janji, memiliki pengetahuan dan pengalaman tentang latar

penelitian, tidak termasuk anggota kelompok yang bertentangan dengan latar penelitian. Pada saat penelitian ini dilakukan, jumlah tenaga pendidik ada berjumlah 5 orang, tetapi yang terlibat secara langsung dalam proses pembelajaran adalah 1 orang sebagai pemateri dan 4 orang lainnya sebagai pendamping. Anak didik berjumlah 15 anak.

E. Definisi Operasional

Menurut Endang Mulyatiningsih (2011:2), variabel adalah sebuah karakteristik yang terdapat pada individu atau benda yang menunjukkan adanya perbedaan (variasi) nilai atau kondisi yang dimiliki. Oleh karena itu variabel harus didefinisikan secara operasional agar lebih mudah dicari hubungannya antara satu variabel dengan lainnya dan pengukurannya.

Agar tidak menimbulkan kesalahan dalam penafsiran judul penelitian dan rumusan masalah, maka penulis membuat definisi operasional yang merupakan penjelasan dari istilah-istilah yang terdapat di dalam judul dan rumusan masalah penelitian ini. Definisi operasional istilah-istilah masalah penelitian sebagai berikut:

1. Upaya dalam penelitian menyatakan suatu tindakan atau usaha mendatangkan hasil untuk mencapai tujuan yang diharapkan yaitu untuk meningkatkan pembiasaan mengkonsumsi makanan sehat di *Playgroup* Milas.
2. Pembiasaan mengkonsumsi makanan sehat dalam penelitian merupakan prosedur, urutan, langkah-langkah dan cara yang digunakan dalam mencapai

tujuan yaitu untuk meningkatkan pembiasaan mengkonsumsi makanan sehat di *Playgroup* Milas.

3. Variasi kudapan sehat adalah bahan yang digunakan untuk melakukan penelitian hingga mencapai tujuan yaitu untuk meningkatkan pembiasaan mengkonsumsi makanan sehat di *Playgroup* Milas.

F. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dalam tahap-tahap sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi sebagai salah satu teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan observasi objektif. Menurut Sudarwan Danim (2007:193), observasi objektif dimaksudkan untuk mengamati kondisi nyata dari suatu subjek atau perilaku yang dilihat. Ada satu hal yang harus diperhatikan dan dipertimbangkan oleh peneliti, yaitu keakuratan pengamatan. Keakuratan hasil observasi akan sangat tergantung kepada ketelitian pengamat dan frekuensi pengamatan. Adakalanya, perilaku tertentu tidak muncul pada saat observasi pertama, akan tetapi muncul pada observasi kedua, dan seterusnya.

2. Wawancara

Wawancara digunakan untuk menggali data secara mendalam terhadap kebermaknaan hasil pendidikan anak usia dini menurut persepsi pendidik. Wawancara dilakukan dengan mempersiapkan pedoman wawancara dengan pertanyaan terbuka. Pedoman digunakan hanya sebagai arah wawancara yang

terfokus pada masalah. Oleh karena itu pedoman tidak dilakukan secara ketat, artinya pertanyaan dapat berkembang sesuai dengan jawaban informan penelitian.

Wawancara dalam penelitian ini digunakan untuk menggali data dari pendidik secara umum yang meliputi tentang: latar belakang pendidikan, persepsi terhadap pendidikan anak usia dini, pengetahuan dan pengalaman, kesan dan motivasi. Wawancara dengan pendidik yang terfokus pada masalah penelitian meliputi tentang pandangan pendidik terhadap perkembangan anak usia dini, sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam pembelajaran, jenis model yang diterapkan, faktor-faktor penghambat dan pendukung proses pendidikan anak usia dini dan upaya yang dilakukan untuk mengatasinya, usaha yang dilakukan untuk peningkatan kemampuan.

3. Dokumentasi

Dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data berupa administrasi dokumen yang kemudian dijadikan bahan untuk kemudian dianalisis. Data dokumen dapat diperoleh dari administrasi sekolah, tenaga pengajar maupun catatan harian hasil pengamatan.

G. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar penelitiannya lebih sistematis dan mudah diolah (Arikunto, 2006: 160). Untuk mengumpulkan data dari penelitian yang dilakukan, peneliti menggunakan instrumen berupa lembar observasi.

Kisi-kisi dan indikator yang digunakan sebagai acuan dalam pengamatan adalah:

Tabel1. Kisi-kisi dan indikator pengamatan

Kisi-Kisi Pengamatan
a. Menerima makanan sehat yang diterima. b. Menghargai makanan sehat yang diterima. c. Tidak menghindari bahan makanan yang tidak disukai.
Indikator Pengamatan
a. Mendengarkan penjelasan guru. b. Memperhatikan guru memberikan contoh. c. Menjawab pertanyaan guru. d. Semangat melakukan aktivitas. e. Menghabiskan makanan.

H. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis kualitatif, data-data yang terkumpul kemudian dianalisis secara deskriptif kualitatif. Hasil reduksi dari setiap deskripsi data diolah untuk diambil kesimpulannya, dengan demikian diperoleh catatan yang sistematis dan bermakna untuk selanjutnya dibuat kesimpulan.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. *Playgroup* Milas

1. *Setting* Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Milas yang merupakan sebuah lembaga sosial dari komunitas vegetarian. Nama Milas merupakan singkatan dari “Mimpi Lama Sekali”, berdiri tahun 1997 berdasarkan ide dari seorang warga berkebangsaan Jerman mengenai “dunia yang lebih baik” bagi setiap orang. Milas berusaha mewujudkan sebuah dunia yang lebih baik tersebut melalui kegiatan yang terfokus pada isu mengenai lingkungan dan masalah-masalah sosial budaya.

Milas terdiri dari tujuh komponen, yaitu:

- a. Restoran vegetarian,
- b. *Organic corner* yang menjual produk organik,
- c. Sanggar anak jalanan yang mengajarkan membuat kerajinan tangan,
- d. *Playgroup* untuk anak-anak pra-TK usia 2-4 tahun,
- e. *Multilingual library* yang menyediakan buku-buku dari berbagai negara,
- f. Galeri kerajinan yang menjual kerajinan tangan dari sanggar anak jalanan, dan
- g. Kebun sayur organik yang berada di Cangkringan.

Terkait dalam pendidikan, komunitas pendidikan yang sangat sederhana ini adalah salah satu bentuk kepedulian Milas terhadap pendidikan anak usia

dini. Sekolah Hijau Milas mencoba membantu orangtua untuk memfasilitasi proses tumbuh kembang anak usia dini dan terbuka bagi masyarakat umum dari berbagai latar belakang budaya, sosial, ekonomi dengan biaya dan sistem pembiayaan terjangkau.

Playgroup Milas terletak di Jalan Prawirotaman IV 127B Yogyakarta dan berdiri pada tahun 2004. Sekolah Hijau Milas merupakan salah satu lembaga pendidikan non-formal terlepas dari Dinas Pendidikan untuk anak usia 2-4 tahun

2. Kegiatan Belajar

Orang tua mempunyai tanggungjawab penuh terhadap proses pendidikan anak. Orang tua bersama edukator, dengan melibatkan teman sebaya, dan lingkungan sekolah sebagai tempat berproses, menjalankan proses pendidikan tersebut agar dapat memberi banyak masukan bagi perkembangan anak di kemudian hari.

Playgroup Milas memperkenalkan kepada masyarakat bahwa lingkungan belajar bagi anak tidak hanya terbatas pada situasi dan kondisi sekolah pada umumnya, seperti duduk di kursi dalam ruangan tertutup dan berseragam, melainkan juga belajar di lingkungan tempat mereka hidup, baik lingkungan alam maupun sosial. Siswa yang bermain dan belajar di *Playgroup* Milas berusia antara 2-4 tahun. Kegiatan-kegiatan yang terdapat dalam kurikulum bertujuan untuk membantu mengembangkan potensi anak. Aspek perkembangannya meliputi fisik-motorik, intelektual, moral, sosial, dan emosional. Kurikulum di *Playgroup* Milas bersifat “*unified*”, artinya berbagai bidang studi disusun dalam

satu tema dengan memadukan semua potensi tiap-tiap anak, dengan tujuan menyatukan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Siswa *Playgroup* Milas mendapatkan kesempatan untuk meningkatkan kemampuan seluruh alat inderanya, karena semakin banyak keterlibatan alat indera yang dimiliki siswa, maka semakin banyak hasil belajar yang diperolehnya. Metode pengajarannya dilakukan dalam bentuk *team teaching*, artinya setiap hari anak bermain dan belajar didampingi oleh empat orang guru, satu orang guru bertugas menyampaikan materi dan tiga orang lainnya berperan sebagai edukator pendamping yang membantu mengkondisikan anak untuk tetap tenang ketika materi disampaikan. Di *Playgroup* Milas *edukator* tidak terikat pada kurikulum pengajaran yang ditetapkan lembaga pemerintah yang berwenang di bidang pendidikan. Ciri dan gaya mengajar di *Playgroup* Milas yaitu penentuan kegiatan belajar disesuaikan dengan kebutuhan siswa, mendorong siswa untuk mandiri dan dewasa sesuai kapasitasnya sebagai anak-anak, menekankan agar siswa belajar demi perkembangandiri sendiri. Berperan sebagai guru di *Playgroup* Milas mengandung tantangan karena di satu pihak guru harus ramah, sabar, menunjukkan perhatian dan pengertian, memberi kepercayaan, dan menciptakan suasana belajar yang aman secara psikis maupun fisik dan nyaman. Di lain pihak guru harus mendorong siswa untuk berusaha mencapai tujuan, mengadakan koreksi, menegur, membantu memecahkan kesulitan perkembangannya. Sebelum proses belajar mengajar dimulai, guru harus memiliki kemampuan dan kerelaan untuk memaklumi alam pikiran dan perasaan siswa, harus bersedia untuk menerima siswa apa adanya, tetapi guru

juga harus mampu bersikap mendekati siswa secara kritis, mengingat anak usia siswa *playgroup* masih rentan munculnya *tantrum* (ledakan emosi yang tak terkendali akibat kenyataan yang tidak sesuai dengan keinginan). Misalnya ada anak *ngambek*, hadapi dengan tenang, sebaiknya tidak terburu-buru membujuknya, beri kesempatan kepada anak untuk meluapkan emosinya beberapa saat, dengan demikian guru secara bertahap dapat membantu agar anak tidak belajar memanfaatkan *tantrumnya* untuk merebut perhatian dan mengganggu kegiatan di kelas. Kegiatan belajar di *Playgroup* “Milas” dilaksanakan berdasarkan tahap pertumbuhan anak dengan prinsip dasar pelaksanaan proses kegiatan belajar sebagai berikut:

- a. Nuansa “bermain adalah belajar”. Ketika anak sedang bermain, anak mendapatkan banyak hal, belajar tentang dirinya, orang lain dan lingkungannya. Anak akan tumbuh menuju kematangan dan siap untuk masuk ke tahap perkembangan berikutnya.
- b. Membiasakan anak-anak sejak dini untuk mencintai dan menjaga lingkungan alam sekitarnya.
- c. Membiasakan anak menghargai kesehatan tubuh dan jiwa dengan mencintai makanan lokal yang sehat dan membiasakan hidup bersih.
- d. Membangun kemampuan dasar manusia antara lain kemampuan personal seperti kemandirian, kreativitas, keingintahuan, dan daya cipta; kemampuan sosial-emosional seperti komunikasi, kerjasama, empati, dan memecahkan masalah; serta aspek perkembangan yang lain seperti kognitif, bahasa, dan psikomotorik.

- e. Memperkenalkan nilai-nilai kehidupan sejak dini seperti cinta damai, jujur, menghargai perbedaan (ras, agama, suku, budaya, status sosial dan ekonomi), kesederhanaan, penghargaan terhadap anak sebagai pribadi yang unik, tanggung jawab terhadap diri dan lingkungan.

Membiasakan anak untuk makan makanan sehat dimulai dengan pengenalan makanan sehat. Selain itu juga *snack* atau kudapan yang diberikan adalah makanan sehat tanpa MSG atau bahan tambahan buatan. Namun, permasalahannya kurangnya variasi kudapan membuat anak terkadang merasa bosan dan masukkan nutrisi dari bahan lain pun terbatas. Siswa juga hanya belajar menerima makanan yang seperti itu saja. Setiap 2 minggu sekali diadakan makan besar bersama, menu yang dibawa siswa dari rumah ditentukan, misalnya makanan berbahan dasar sayur (brokoli, wortel, dan buncis) serta tahu dan atau tempe.

Selain dimasukkan dalam kurikulum dan materi, pembiasaan makan makanan sehat juga didukung dengan adanya kegiatan berkebun. Siswa dapat belajar mulai dari mengolah tanah hingga memanen, dengan demikian secara tidak langsung siswa akan memahami lama dan sulitnya proses menghasilkan bahan makanan (sayur) sehingga mereka akan lebih menghargai makanan yang telah disediakan.

Berdasarkan prinsip dasar pelaksanaan proses belajar tersebut, maka tersusun kegiatan belajar sebagai berikut:

- a. Membiasakan anak untuk makan makanan sehat.
- b. Bermain bersama dengan berbagai bentuk permainan edukatif.

- c. Permainan luar ruang yang aman dan ramah bagi anak.
- d. Mendengarkan cerita dan bercerita.
- e. Membuat karya dari bahan yang ada di sekitar anak.
- f. Melipat, menggambar, dan melukis.
- g. Menonton film edukatif.
- h. Berkebun.

3. Fasilitas belajar

Adapun fasilitas yang mendukung kegiatan bermain dan belajar siswa di *Playgroup* Milas adalah sebagai berikut:

- a. Mainan edukatif seperti lego, balok, *puzzle*, boneka.
- b. Buku cerita.
- c. Mainan *outdoor* seperti bak pasir, ayunan, jungkat-jungkit, papan titian, gubug bermain, lahan berkebun.
- d. *Snack* sehat
- e. Buku penghubung.

Sedangkan orang tua akan mendapatkan :

- a. Buku komunikasi orang tua dan guru yang berisi laporan perkembangan anak setiap hari dan surat menyurat antara orang tua dan guru mengenai hal yang ingin ditanyakan kedua belah pihak.
- b. Kurikulum (satuan belajar) mingguan.
- c. Konsultasi mengenai tumbuh kembang anak dengan guru.
- d. Kelas edukasi untuk orang tua.

B. Pelaksanaan tindakan

Penelitian tindakan ini dilaksanakan dalam dua siklus, yaitu siklus I dan siklus II. Masing-masing siklus di dalamnya terdapat tahap-tahap , yaitu: (1) perencanaan tindakan, (2) implementasi tindakan, (3) observasi, dan (4) refleksi. Berikut merupakan penjelasan pelaksanaan tindakan yang dilakukan:

1. Siklus I

Tindakan siklus I mempunyai tujuan memperkenalkan bahan makanan sehat kepada anak. Siklus I dilaksanakan dalam 1 kali pertemuan. Pelaksanaan tindakan siklus I berdasarkan perencanaan yang telah dibuat. Setiap siklus mempunyai tahapan sebagai berikut:

a. Perencanaan

Pada tahap ini peneliti membuat perencanaan meliputi: (1) tujuan, (2) materi, (3) hasil yang diharapkan, (4) waktu pelaksanaan tindakan, (5) partisipan penelitian, (6) pelaksana tindakan, (7) alat yang digunakan, dan (8) evaluasi.

- 1) Tujuan: memperkenalkan makanan sehat.
- 2) Materi: cerita tentang tomat yang menangis.

Suatu hari ada telur sedang asyik bermain bersama selada. Tiba-tiba datanglah si tomat yang menangis. Tomat: “hu huh hu hu hu..”. “Kamu kenapa tomat?”, begitu kata si telur. Tomat pun menjawab sambil tersedusedu: “aku sedih sekali, ibu sudah memasakku bersama teman-teman yang lain (sayur:wortel, brokoli) dengan susah payah, tetapi Sasa (nama anak) tidak mau memakanku, padahal aku kan sehat sekali”. “Oh, jahat sekali Sasa itu, dia tidak tahu ya kalau kita itu bisa membuat sehat dan pandai. Waktu itu

aku juga tidak dimakannya, tapi aku diam saja, biar saja, nanti juga dia akan merasa lemas saat bermain”, kata selada sambil menghibur.

Tiba-tiba dari kejauhan terdengar suara Sasa menangis sambil berteriak, “ibu, aku sakit, huhuhuhu”. Ibu berkata: “nah itulah akibat Sasa tidak mau makan sayuran, lihat badanmu jadi lemas, mulut sariawan”. Sasa terus menangis dan berkata:”baiklah aku akan makan sayuran biar sehat terus’. Mendengar hal seperti itu tomat dan selada merasa sangat sedih tetapi senang karena akhirnya Sasa mau makan sayuran.

- 3) Hasil yang diharapkan: kemampuan anak mengenali bahan makanan sehat meningkat dan kesiapan anak menerima makanan sehat yang diberikan juga meningkat.
- 4) Waktu pelaksanaan tindakan: Kamis, 8 Maret 2012 pukul 08.00-10.00.
- 5) Partisipan penelitian: peneliti selaku pemberi materi, siswa kelas kecil sebagai subjek penelitian, edukator.
- 6) Pelaksana tindakan: peneliti selaku pemberi materi dibantu oleh edukator lain.
- 7) Alat/bahan yang digunakan: sayuran (tomat, selada, dan timun), telur rebus
- 8) Evaluasi: siswa mampu membedakan bahan makanan dari tumbuhan dan hewan serta mampu menghabiskan makanan saat *snack time* (sandwich isi telur, keju, tomat, timun dan selada).

b. Implementasi tindakan

Tindakan dilaksanakan berdasarkan perencanaan, yaitu memperkenalkan makanan sehat. Proses kegiatannya melalui 5 tahap, yaitu:

- 1) Pra-apersepsi, bertujuan untuk menjaga kualitas konsentrasi belajar dengan memberi kesempatan anak-anak bermain bebas.
- 2) *Circle time*, apersepsi, bertujuan untuk menumbuhkan semangat dan minat belajar anak dengan bernyanyi bersama dan bercerita.
- 3) Penyampaian materi, bertujuan membantu siswa memahami materi belajar yang baru dengan cara yang menarik, menyenangkan dan melibatkan bahan makanan secara langsung. Hal tersebut dilakukan dengan:
 - a) Presentasi interaktif, bercerita melibatkan bahan makanan asli.
 - b) Menggunakan formasi lingkaran kecil agar lebih dekat dan jelas dalam penyampaian materi.
 - c) Diskusi ringan dengan anak untuk mengukur kemampuan anak dalam mendengarkan, memperhatikan dan memahami materi yang disampaikan.
- 4) *Cooking class*, bertujuan untuk membantu siswa menyerap materi baru dengan cara terlibat langsung dalam membuat sandwich (menyusun) sehingga siswa menjadi paham terhadap materi yang baru saja disampaikan.
- 5) Makan bersama, bertujuan untuk mengajarkan siswa untuk menghargai makanan yang telah dibuat sendiri serta manfaat (nutrisi yang didapatkan) dari makanan tersebut.

c. Observasi

Observasi dilakukan mulai dari tanggal 5 Maret 2012 dan dilanjutkan pada saat pelaksanaan tindakan. Alat observasi yang digunakan adalah catatan lapangan (catatan harian peneliti, buku observasi sekolah, foto, dan hasil wawancara tidak terstruktur untuk memonitor pelaksanaan tindakan dan apa

saja yang terjadi selama pelaksanaan tindakan di kelas). Observasi dilakukan oleh peneliti dibantu oleh edukator yang dilaksanakan selama proses penelitian berlangsung.

d. Refleksi

Setiap selesai pertemuan dilakukan evaluasi oleh peneliti bersama edukator atas kegiatan hari itu, dan dilanjutkan refleksi untuk memperbaiki kekurangan yang terjadi selama proses kegiatan. Hasil dari diskusi dengan edukator, dan catatan lapangan digunakan untuk mengetahui kekurangan dan kelemahan saat kegiatan, dan digunakan untuk mencari alternatif tindakan guna memperbaiki proses berikutnya.

Hasil dari refleksi kegiatan siklus I adalah: hasil tindakan yang teramati selama kegiatan berlangsung dikelas, hampir semua anak mampu memahami materi yang disampaikan dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diberikan secara ringan dan spontan, menunjukkan semangat dan antusias selama kegiatan berlangsung dan menunjukkan peningkatan kemampuan dalam menerima dan menghargai makanan yang ada dengan menghabiskan makanan mereka. Meskipun masih ada beberapa anak terlihat sibuk sendiri saat kegiatan berlangsung.

2. Siklus II

Siklus II bertujuan untuk membantu anak dalam menerima, menghargai dan membiasakan makan makanan sehat dalam bentuk apapun serta meningkatkan kemampuan sosioemosional anak dalam berinteraksi dengan

teman. Tindakan pada siklus II berdasarkan perencanaan yang dimungkinkan mengalami perubahan. Seperti yang dilakukan pada siklus I, tindakan pada siklus II juga melalui tahapan yang sama, yaitu:

a. Perencanaan

Pada tahap ini peneliti membuat perencanaan meliputi: (1) tujuan, (2) materi, (3) hasil yang diharapkan, (4) waktu pelaksanaan tindakan, (5) partisipan penelitian, (6) pelaksana tindakan, (7) alat yang digunakan, dan (8) evaluasi.

- 1) Tujuan: meningkatkan kemampuan menerima dan menghargai serta membiasakan anak makan makanan sehat.
- 2) Materi: makanan sehat (kudapan).
 - a) Pertemuan 1: kudapan sehat berupa *fruit pie*/pie buah.
 - b) Pertemuan 2: kudapan sehat berupa singkong-brokoli.
 - c) Pertemuan 3: kudapan sehat berupa klepon bayam dan *beetroot*.
 - d) Pertemuan 4: kudapan sehat berupa skutel makaroni dan sayuran.
 - e) Pertemuan 5: kudapan sehat berupa sus vla ubi ungu.
- 3) Hasil yang diharapkan: adanya peningkatan kemampuan dalam menerima dan menghargai serta membiasakan anak makan makanan sehat.
- 4) Waktu pelaksanaan tindakan: tanggal 12-16 Januari 2012, saat *snack time* (pukul 09.30-10.00).
- 5) Partisipan penelitian: peneliti selaku pemberi materi, siswa kelas kecil sebagai subjek penelitian, edukator.

- 6) Pelaksana tindakan: peneliti selalu pemberi materi dibantu oleh edukator lain.
- 7) Alat/bahan yang digunakan: kudapan sehat.
- 8) Evaluasi: kemampuan menghabiskan makanan.

b. Implementasi tindakan

Tindakan yang dilakukan pada siklus II merupakan lanjutan dari tindakan siklus I, yaitu meningkatkan kemampuan menerima dan menghargai serta membiasakan anak makan makanan sehat. Siklus II terdiri dari 5 kali pertemuan secara berturut-turut, pada setiap pertemuan tahapan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- 1) Apersepsi, bertujuan untuk menumbuhkan semangat siswa dan berdoa bersama.
- 2) Penyampaian materi, bertujuan untuk memperkenalkan makanan sehat, manfaatnya.
- 3) Makan bersama , bertujuan untuk membiasakan anak menerima, menghargai dan menghabiskan makanan yang disediakan.

c. Observasi

Observasi dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan tindakan, semua kejadian dicatat dalam catatan harian yang sudah disiapkan, untuk melihat perubahan kemampuan afektif saat kegiatan berlangsung. Selain dicatat juga didokumentasikan dengan foto.

d. Refleksi

Kegiatan makan bersama dapat berlangsung dengan baik meskipun belum semua siswa dapat menghabiskan makanannya. Tetapi siswa telah memahami kesepakatan yang telah dibuat, yaitu makanan harus dihabiskan dan setelah itu boleh pulang. Namun bagi yang belum mengerti, ada perlakuan tersendiri dengan sedikit pemaksaan (disuapi), meskipun sambil menangis dan dimuntahkan kembali, setidaknya siswa telah merasakan makanan tersebut.

C. Hasil tindakan

Tindakan yang dilaksanakan adalah penekanan pada memperkenalkan makanan sehat dan membiasakan makan makanan sehat, yang dilakukan sebanyak dua siklus dengan hasil sebagai berikut:

1. Siklus I

Tindakan pada siklus I dilaksanakan pada hari Kamis, tanggal 8 Maret 2012, pukul 08.00-10.00, dan diikuti 14 anak. Kegiatan yang dilakukan adalah memperkenalkan makanan sehat dengan bercerita dan *cooking class*.

- a. Tujuan: memperkenalkan makanan sehat dan fungsinya bagi tubuh dengan bercerita dan bahasa yang sederhana sehingga mudah dipahami anak. Anak diharapkan antusias dalam menerima materi baru dan menjadi lebih paham.
- b. Hasil: dari 14 anak ada 12 anak yang tampak sangat antusias memperhatikan guru dalam bercerita dengan peraga benda nyata dan semangat menjawab pertanyaan-pertanyaan sederhana yang diberikan

guru. Saat tahap bercerita, seringkali muncul pertanyaan dan respon dari siswa, seperti “ Bu, aku juga suka makan tomat lho” atau ketika guru menanyakan telur itu dari tumbuhan atau hewan, anak bertanya: “Bu, telur itu dari mana?”, siswa lain menjawab: “telur itu dari ayam”. Hasilnya kami berdiskusi mengenai asal mula telur. Ternyata dari sebuah cerita yang sederhana bisa muncul pertanyaan-pertanyaan yang tak diduga oleh peneliti, dengan sedikit stimulus, anak-anak bisa menjadi lebih kritis dan pemahaman akan suatu hal baru lebih mudah.

- c. Refleksi: dari tindakan siklus I, yaitu sebagian besar siswa sangat bersemangat menerima materi baru, anak-anak terlihat sangat kritis dengan melontarkan pertanyaan-pertanyaan secara spontan. Seseekali konsentrasi siswa terpecah karena ada siswa yang usil atau tidak mau duduk, namun segera dapat dikondisikan. Siswa menjadi lebih antusias ketika saat *cooking class* dimulai. Siswa merasa senang bisa menyusun makanan (*sandwich*) mereka sendiri, terlebih saat makan bersama. Tujuan dari memperkenalkan makanan sehat adalah agar siswa menjadi lebih paham akan manfaat dari makan makanan sehat. Keberhasilan dari tindakan siklus I dapat dilihat dari beberapa siswa yang sama sekali tidak mau makan sayuran, tapi mereka dapat menghabiskan sayuran dalam *sandwich*, bahkan ada beberapa yang mengambil sayuran lebih dari 1 porsi. Biasanya siswa yang tidak menyukai sayuran tersebut akan menangis dan membuang makanan tersebut, namun hari itu siswa dapat menghabiskan tanpa paksaan hingga edukator yang mendampingi setiap hari merasa

heran tapi senang. Dari hasil diskusi antara peneliti dan edukator diperoleh hasil bahwa penyampaian materi (bercerita) sudah cukup jelas dan siswa paham, terlihat dari antusias siswa dalam menghabiskan makanan (*sandwich*) mereka.

2. Siklus II

Pertemuan 1, Senin 12 Maret 2012, pukul 09.30-10.00, diikuti 14 orang anak.

Kegiatan: membiasakan makan makanan sehat dengan kudapan berupa pie buah.

- a. Tujuan: meningkatkan kemampuan menerima dan menghargai serta membiasakan anak makan makanan sehat.
- b. Hasil: hampir semua anak dapat menerima kudapan yang diberikan, namun masih memilih milih mana yang disukai dan yang tidak. Fakta yang didapat dari pertemuan 1 ini adalah ada beberapa anak yang tidak menyukai makanan lembek (contoh: vla), sehingga mereka makan sangat pelan. Ada 3 anak yang masih kesulitan dalam menerima makanan karena belum dapat mengerti penjelasan/manfaat makanan. Saat makan menjadi saat yang menakutkan karena mereka harus disuapi (dengan sedikit paksaan).
- c. Refleksi: berdasarkan hasil dari pertemuan 1 yang mendapat kesimpulan anak-anak kurang menyukai makanan lembek, maka pada pertemuan berikutnya tidak akan merubah kudapan yang bertekstur lembek untuk melatih siswa menerima makanan yang kurang disukai.

Pertemuan 2, Selasa 13 Maret 2012, pukul 09.30-10.00, diikuti 14 orang anak.

Kegiatan: membiasakan makan makanan sehat dengan kudapan berupa singkong isi brokoli.

- a. Tujuan: meningkatkan kemampuan menerima dan menghargai serta membiasakan anak makan makanan sehat.
- b. Hasil: ada sedikit peningkatan dalam kemampuan anak dalam menerima dan menghargai makanan. Dilihat dari semua anak dapat menghabiskan makanan (sesuai porsi masing-masing anak), kecuali Bethran yang masih belum mengerti apa-apa. Walaupun ada beberapa yang kurang menyukai makanan (lembek), mereka tetap menghabiskan pelan-pelan (kurang bersemangat).
- c. Refleksi: penggunaan *cup* kertas dinilai kurang sesuai, anak mengalami kesulitan dalam membuka dan memakan, guru harus membuka dan memindahkan dalam piring.

Pertemuan 3, Rabu 14 Maret 2012, pukul 09.30-10.00, diikuti 13 orang anak.

Kegiatan: membiasakan makan makanan sehat dengan kudapan berupa klepon beet dan bayam.

- a. Tujuan: meningkatkan kemampuan menerima dan menghargai serta membiasakan anak makan makanan sehat.
- b. Hasil: anak-anak sangat menyukai klepon, bahkan hampir semua anak minta tambah. Beet dan bayam yang terkandung di dalamnya tidak mempengaruhi rasa, sehingga anak tetap menyukai.

- c. Refleksi: dari diskusi dengan edukator lain, kami harus pandai menyembunyikan bahan makanan yang tidak disukai anak, hal itu merupakan salah satu cara untuk menjaga nutrisi anak tetap terjaga tanpa harus memaksa mereka untuk mengonsumsi makanan yang tidak disukai. Ukuran klepon sedikit terlalu besar, sehingga ada beberapa anak mengalami kesulitan dalam mengunyah, dan guru harus memotongnya.

Pertemuan 4, Kamis 15 Maret 2012, pukul 09.30-10.00, diikuti 11 orang anak.

Kegiatan: membiasakan makan makanan sehat dengan kudapan berupa makaroni skutel.

- a. Tujuan: meningkatkan kemampuan menerima dan menghargai serta membiasakan anak makan makanan sehat.
- b. Hasil: hampir semua anak menghabiskan makaroni skutel. Namun ada juga yang hanya mengambil jagungnya saja. Hesa yang sama sekali tidak menyukai makanan lembek tidak mau makan dan menangis. Guru memberi kesempatan Hesa untuk menangis, selanjutnya diberi pengertian dan lain kali Hesa harus mau memakannya.
- c. Refleksi: secara komposisi makaroni skutel ini sudah cukup lengkap, ada sayuran (wortel, bayam, dan jagung), karbohidrat (makaroni), dan protein dari telur dan keju.

Pertemuan 5, Jumat 16 Maret 2012, pukul 09.30-10.00, diikuti 11 orang anak.

Kegiatan: membiasakan makan makanan sehat dengan kudapan berupa pudding coklat.

- a. Tujuan: meningkatkan kemampuan menerima dan menghargai serta membiasakan anak makan makanan sehat.
- b. Hasil: hari ini seharusnya kudapan yang diberikan adalah sus vla telo ungu, namun karena ada makan bersama maka kudapan diganti yang lebih ringan yaitu puding. Makan besar diadakan setiap 2 minggu 1 kali dengan menu ditentukan sekolah dan siswa membawa makanan sendiri dari rumah, diharapkan makanan yang dibawa adalah masakan ibu. Menu kali ini adalah capcay sayuran dan tempe atau tahu. Semua anak sangat senang kecuali Bella yang tidak mau makan wortel dan bunga kol, bahkan sampai menangis. Bella ingin makan pudding tapi tidak boleh jika tidak makan sayur, akhirnya Bella makan sayur tapi dicampur dengan pudding. Ada juga Rafa yang makan puding dicampur dengan telur.
- c. Refleksi: bagaimanapun caranya, guru/ibu harus pandai membujuk anak supaya mau makan (sayur). Meskipun harus dicampur dengan makanan lain. Karakter anak juga bermacam-macam sehingga sebagai edukator harus sabar, seperti ada anak yang makan cepat, ada anak yang bisa makan sayur namun makannya lambat. Ibu yang membekali anak harus mengetahui jenis bahan yang sesuai untuk anak, seperti sawi dinilai kurang sesuai terhadap anak karena sulit dikunyah dan liat, selain itu juga

lunak tidaknya makanan diperhatikan, jangan terlalu keras (masih mentah) namun juga jangan terlalu lunak.

D. Pembahasan

Pelaksanaan tindakan kelas yang dilakukan untuk membiasakan makan makanan sehat pada anak kelas kecil *Playgroup* Sekolah Hijau Milas telah dilakukan dalam 2 siklus. Penekanan membiasakan mengkonsumsi makanan sehat diterapkan pada penelitian ini, karena anak usia 2-3 tahun merupakan bagian dari perkembangan anak. Pada periode ini anak masuk dalam tahap belajar makan, dimulai dengan makanan yang disukai, sedangkan makanan yang tidak disukai tidak akan dimakan. Tahap inilah awal yang penting untuk membiasakan anak makan makanan sehat, sehingga saat semakin tumbuh besar anak mendapatkan nutrisi yang dibutuhkan tanpa harus memilih mana yang disukai dan yang tidak. Pembiasaan makan makanan sehat di mulai dengan pengenalan makanan sehat saat *snack time*. Kudapan yang diberikan adalah makanan dan minuman sehat, seperti macam-macam jus buah, sari kacang hijau atau wedang serai, untuk makanan dapat berupa brokoli goreng, kentang goreng, atau jajanan yang dibeli dari pasar. Sejalan dengan diadakannya penelitian ini, peneliti dan edukator menginginkan adanya perubahan terhadap kudapan yang diberikan. Kudapan yang lebih bervariasi dari bahan-bahan yang sehat tanpa adanya bahan tambahan makanan kimia serta mengurangi penggunaan minyak goreng. Sebagai contoh, kudapan brokoli goreng hampir selalu ada setiap minggunya, brokoli adalah sayuran sehat, namun ketika digoreng kandungan nutrisinya akan berkurang, selain itu juga minyak yang terserap dan dikonsumsi

anak secara rutin akan berpengaruh buruk terhadap kesehatan anak ketika dewasa kelak.

Berdasarkan hasil dari observasi sebelum dan setelah diberikan tindakan dapat terlihat peningkatan siswa akan pemahaman manfaat dari makan makanan sehat. Sebelum dilakukan tindakan siklus 1, hanya ada beberapa siswa saja yang aktif dalam diskusi, selain itu juga siswa masih memilih milih makanan, terlebih kudapan yang diberikan kurang bervariasi. Sedangkan setelah dilakukan tindakan siklus 1 terjadi peningkatan pemahaman terhadap hampir semua siswa, berperan aktif dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan sederhana, bahkan ada beberapa siswa sangat berperan aktif membantu temannya dalam menerima materi dan penjelasan.

Tindakan pada siklus 2 yaitu pemberian kudapan yang lebih bervariasi, siswa menjadi lebih bersemangat. Siswa bertanya makanan apa yang hari ini akan mereka terima. Terlebih ketika guru menjelaskan bahan-bahan makanan yang akan mereka makan, seperti: guru menjelaskan sayuran yang ada dalam makaroni skutel, ada siswa yang *menyeletuk* “bu, aku suka wortel, nanti matakuk jadi sehat”, siswa yang lain “aku juga suka bayam biar sehat”. Selain itu juga terjadi peningkatan siswa dari segi afektif yaitu menerima dan menghargai makanan. Walaupun ada siswa yang kurang menyukai bahan makanan tertentu mereka tetap menghabiskan dengan pelan-pelan, untuk membantu siswa dalam menerima dan menghargai makanan pihak sekolah membuat kesepakatan dengan siswa dan orang tua, yaitu siswa diperbolehkan pulang setelah menghabiskan makanan.

Peneliti ikut terjun langsung dalam kegiatan belajar mengajar yang dilakukan sambil bermain. Kegiatan belajar dimulai pada pukul 08.00, anak-anak datang, meletakkan sepatu dan tas, memberi salam pada guru, mengumpulkan buku laporan harian dan kemudian bergabung bersama teman-teman untuk bermain. Permainan yang disediakan adalah permainan edukatif yang tentunya aman untuk anak. Bermain sebelum belajar diharapkan dapat meningkatkan semangat belajar siswa dan memperbaiki *mood* atau emosi kurang baik yang terbawa dari rumah. Sambil bermain diperdengarkan lagu-lagu anak, baik dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris.

Saat apersepsi anak diajak bernyanyi bersama dengan gerakan-gerakan senam kecil. Setelah bernyanyi bersama diadakan pembagian tugas untuk doa main, doa makan, doa pulang, dan tuang sabun untuk mencuci tangan sebelum makan. Pembagian tugas dilakukan dengan pengundian lotere. Tidak seperti kebanyakan orang dewasa yang sering menghindari tugas, disini anak-anak berebut mendapatkan tugas, seperti “Bhumy juga mau”, atau “bu, Anin doa main ya?”, tapi pembagian tugas tetap dilakukan dengan pengundian. Pembagian tugas ini dimaksudkan untuk melatih tanggungjawab anak terhadap tugas yang didapat. Setelah tugas dibagikan dimulai doa main, yaitu:” Tuhanku, terima kasih atas pagi yang cerah ini. Lindungilah kegiatan kami hari ini. Amin.”

Kegiatan hari ini adalah memasak bersama atau *cooking class*, namun sebelumnya anak-anak bermain dulu di *playground* tanpa alas kaki. Ada yang bermain bola, menaiki papan titian, kuda-kudaan, jungkat-jungkit, atau *prosotan*. Selesai bermain langsung berbaris mengantri untuk cuci kaki dan tangan serta

menuju kelas untuk belajar. Dari kegiatan ini anak belajar mengantri dan menghargai orang lain/teman di depan dan belakangnya sehingga anak menjadi lebih sabar. Ketika mencuci tangan ada saja yang usil bermain air atau bahkan si kembar Rafa dan Rasya yang ingin buang air kecil setelah cuci tangan dan harus cuci tangan lagi. Untuk melatih kemandirian, anak dipersilahkan untuk buang air sendiri, guru hanya menemani dan membantu membalikkan celana. Ketika ada anak yang mengompol pun anak harus bisa membersihkan dengan peralatan yang disediakan, tentunya tetap dengan bantuan guru, hal ini dimaksudkan untuk melatih siswa dalam bertanggung jawab atas apa yang telah dilakukan.

Anak-anak yang telah berkumpul di kelas sangat bersemangat. Mereka bertanya: “masak apa bu?” atau “itu untuk apa?” sambil menunjuk bahan makanan. Sebelum memasak, peneliti melakukan tindakan siklus 1 yaitu dengan menceritakan suatu kisah. Kisah yang diceritakan adalah tentang sayuran yang menangis karena anak tidak mau memakannya. Inti dari cerita ini adalah untuk menyampaikan kepada anak akan manfaat bahan makanan (sayur) dan akibatnya apabila tidak mau memakannya. Anak-anak sangat bersemangat mendengarkan cerita, bahkan ada yang mengangguk-angguk. Kelas menjadi semakin aktif ketika terjadi diskusi kecil antar anak dan saat berebut mendapatkan perhatian guru. Diakhir cerita anak-anak menjadi lebih paham, dilihat dari mereka sudah bisa menjawab pertanyaan-pertanyaan guru. Namun guru kesulitan mengkondisikan Bethran yang masih tidak mau duduk tenang sejak masuk sekolah dan Shelo yang belum dapat beradaptasi karena baru masuk 2 hari. Hal tersebut tidak membuat kelas menjadi kacau. Guru memberi pengertian kepada

anak lain untuk memberi kesempatan Shelo dan Bethran untuk menangis atau berdiri.

Setelah bercerita dan diskusi selesai, kelas memasak segera dimulai. Anak-anak merasa senang sekali ketika mengetahui bahwa hari itu mereka akan membuat *sandwich*, terlebih melihat roti dan telurnya berbentuk bintang. Anak-anak menyusun bahan-bahan satu persatu dimulai dari roti, telur, keju, daun selada, timun dan tomat. Hampir semua anak menyusun makanannya sendiri, namun juga ada beberapa anak merasa kesulitan dan harus mendapatkan bantuan dari guru. Setelah itu anak-anak berdoa: “Tuhanku, terima kasih atas makanan ini, berkatilah makanan kami hari ini, Aminn”. Anak-anak makan dengan lahap. Guru merasa heran karena Bella yang sama sekali tidak pernah mau makan sayur bisa menghabiskan selada, tomat dan timun. Rafa dan Rasya yang biasanya tidak mau makan juga tiba-tiba dapat menghabiskan makanannya. Bahkan anak-anak sering menyeletuk “bu, aku suka sayur”, “aku suka timunnya” atau “nanti aku mau tambah bu”. Shelo yang selama pelajaran selalu minta pulang juga menjadi bersemangat saat menyusun *sandwich* dan memakannya hingga habis. Ditambah lagi setelah makan, anak-anak minum jus jambu dan makan buah potong. Dalam siklus 1 ini dapat terlihat peningkatan siswa dalam memahami pentingnya manfaat makanan sehat dengan contoh sederhana.

Setelah tindakan siklus 1 diadakan tindakan siklus 2 sesuai dengan perencanaan awal. Pertemuan 1 pada siklus 2 dilakukan saat *snack time* atau makan kudapan. Anak-anak diberikan *fruit pie*. Sebelum makan, guru

menjelaskan komposisi dari *fruit pie* yang terdiri dari bahan tepung terigu, vla, dan buah-buahan (nanas, kiwi dan stroberi). Ketika diberikan mengenai cerita dan makanan sehat saat pertemuan sebelumnya, sebagian besar anak masih mengingatnya. Ada beberapa anak langsung memakan *fruit pie* dengan semangat, namun juga ada yang hanya diam memperhatikan dan kemudian baru perlahan-lahan memakannya. Hesa sangat tidak bersemangat karena kurang menyukai makanan lembek (vla). Bethran seperti biasa tidak mau makan dan terus berlari kesana kemari, namun dengan sedikit paksaan akhirnya bisa menghabiskannya. Bella yang tidak menyukai buah asam hampir tidak mau memakannya, namun setelah diberikan penjelasan bahwa buah yang sedikit asam mencegah sariawan Bella mau makan. Ada beberapa anak *nyengir* menahan rasa asam pada buah. Menurut salah seorang edukator, buah nanas dinilai kurang sesuai untuk anak karena dapat menyebabkan gatal. Namun edukator lain kurang setuju, karena tidak semua anak sensitif atau alergi terhadap buah nanas. Sebagai jalan tengah, maka penggunaan buah nanas pada makanan akan ditiadakan untuk mencegah rasa gatal. Pertemuan 1 ini dinilai terjadi peningkatan kemampuan anak dalam menerima dan menghargai makanan, terlihat dari anak-anak memakannya hingga habis. Selain itu juga pada anak yang tidak mengalami kesulitan dalam menerima makanan terlihat semakin bersemangat terhadap makanan yang baru dan berbeda dari biasanya.

Pertemuan ke-2 diberikan variasi kudapan gurih/asin setelah hari sebelumnya diberikan kudapan manis. Kudapan yang diberikan adalah singkong brokoli saus keju. Kudapan ini dibuat dari singkong dan kentang tumbuk dan

diisi brokoli, kemudian diberi saus keju dan dipanggang. Penelitian ini memberikan variasi kudapan yang mengurangi minyak. Kesalahan dalam pemberian kudapan ini adalah penggunaan *cup muffin* kertas sebagai tempatnya. Karakteristik singkong, kentang dan brokoli yang mengandung banyak air membuat *cup* ikut basah/ tidak bisa kering. Selain itu juga membuat anak mengalami kesulitan dalam membuka kertas, sehingga edukator harus memindahkan makanan dalam piring. Anak-anak senang dengan menu kali ini karena ada kejunya dan singkong yang gurih dapat menutupi rasa brokoli. Hesa masih menjadi anak yang sulit menerima makanan lembek. Peneliti berencana mengganti menu selanjutnya yang tidak lembek, namun edukator menyarankan untuk tetap dengan menu yang telah dibuat. Hal ini dimaksudkan agar anak-anak dapat menerima berbagai tekstur makanan termasuk yang lembek. Kali ini Rafa dan Rasya bisa makan sendiri tanpa harus disuapi, sedangkan anak yang lain makan dengan lahap dan bersemangat. Mereka merasa senang dengan makanan baru yang berbeda dari hari biasanya.

Kudapan pada pertemuan ke-3 diberikan *snack* tradisional manis yaitu klepon. Klepon terbuat dari tepung ketan dan biasanya berwarna hijau dari pewarna makanan kimia atau daun suji untuk pewarna alami. Namun kali ini klepon diberikan sari bayam untuk mendapatkan warna hijau dan sari *beet* untuk mendapatkan warna merah kecoklatan. Ternyata semua anak sangat menyukai klepon ini. Ketika diberikan penjelasan bahwa klepon ini mengandung sayur bayam dan bit, anak-anak seakan tidak peduli karena rasa bayam dan bit tidak lagi ada dan tertutup rasa manis dari gula merah dan gurih dari santan.

Pemberian kudapan klepon yang mengandung sayuran ini dimaksudkan untuk menghilangkan anggapan anak kalau sayuran itu tidak enak, sehingga lain kali ketika anak menerima sayuran langsung (tidak tersembunyi) akan beranggapan rasa sayuran itu enak seperti waktu makan klepon. Kekurangan dalam kudapan klepon ini adalah karena ukuran yang sedikit terlalu besar. Anak-anak mengalami kesulitan dalam menggigit/memotongnya. Pendamping harus membantu memotongnya menjadi lebih kecil. Awalnya peneliti beranggapan jika klepon dibuat lebih kecil (sesuai ukuran mulut anak) dikhawatirkan anak akan tersedak karena langsung menelan satu buah klepon, mengingat tekstur klepon tepung ketan agak liat. Namun seberapapun ukurannya, anak tetap harus dalam pendampingan ketika makan dan semua aktivitas.

Pertemuan ke-4 kudapan yang diberikan adalah makaroni skutel, terbuat dari makaroni, telur, sayuran (bayam, jagung, dan wortel) dan keju. Kudapan kali ini langsung menyajikan bentuk dari sayuran itu, dan tidak ada yang disembunyikan, semua bahan dipotong kecil-kecil dan dicampur menjadi satu. Hal ini dimaksudkan untuk melihat apakah anak mau menghabiskan makanan yang benar-benar mengandung sayuran yang terlihat. Ternyata hampir semua anak menyukainya, bahkan beberapa anak minta tambah porsi, seperti yang dilakukan Arif. Bhummy yang belum menghabiskan porsi pertamanya juga ikut menyeletuk: “bu, Bhummy mau tambah lagi, enak”. Begitu juga dengan anak-anak yang lain. Bella juga dapat menghabiskannya, padahal menurut edukator, sebelumnya Bella tidak pernah mau makan sayur dan selalu menangis. Rafa juga menghabiskannya sendiri, sedangkan kembarannya Rasya hanya mengambil

jagungnya saja, namun dengan sedikit tipuan dari pendamping (bahan lain disembunyikan dalam jagung), Rasya juga menghabiskannya. Ada satu anak yang benar-benar tidak mau memakannya yaitu Hesa, bukan karena sayurannya, tapi lebih kepada teksturnya yang lembek, bahkan Hesa terus menangis hingga pulang. Kali ini Hesa dibebaskan dari makanan setelah mendengarkan penjelasan dari guru dan dipersilahkan melihat makanannya saja karena sebelumnya Hesa tidak mau melihatnya.

Pertemuan ke-5 seharusnya anak-anak akan mendapatkan sus isi vla ketela ungu, namun karena saat itu diadakan makan besar maka kudapan dirubah menjadi puding cokelat ringan untuk pencuci mulut. Pengamatan kali ini menjadi lebih berat karena ini adalah makan besar yaitu nasi, sayur beserta lauk pauknya, bukan lagi kudapan dengan porsi kecil. Karakter anak saat makan menjadi semakin terlihat. Makan besar kali ini adalah dengan menu nasi, capcay sayuran, tahu dan atau tempe. Anak-anak sangat bersemangat ketika datang ke sekolah membawa kotak makan. Tiba waktu makan, semua kotak telah dibuka, dan ditata rapi, anak-anak duduk sesuai dengan kotak makanannya. Setelah berdoa, anak-anak mulai makan. Terlihat anak-anak ada yang lahap, ada yang lambat dan ada yang diam saja. Anak-anak yang lahap merasa senang karena makanan yang dibawa adalah masakan ibu dan rasanya enak sekali. Hesa terlihat tidak bersemangat seperti saat datang, Hesa makan sangat pelan sekali, di rumah Hesa terbiasa hanya makan nasi dengan telur, tanpa sayuran, namun kali ini Hesa harus makan sayur. Bella hanya diam saja dan kemudian menangis, Bella tidak mau makan sayurnya, padahal kemarin Bella sudah mau makan sayur.

Bella yang sudah beranggapan sayuran itu enak, mulai hilang lagi karena capcay yang dibawakan ibu masih bertekstur cukup keras. Akhirnya guru memberi capcay dengan sayur lunak dan Bella tetap tidak mau makan. Namun Bella sudah sangat ingin makan puding, dan akhirnya Bella memakan puding bercampur dengan sayuran capcay. Kemauan anak itu memang aneh, Rasya juga memakan puding dicampur dengan telur.

Peran ibu terlihat sangat besar dalam membiasakan makan makanan sehat pada anak. terlihat dari bekal makan yang dibawakan. Ada ibu yang benar-benar memperhatikan makanan anak, contohnya ibu Bhummy sangat bervariasi dalam memberikan sayuran pada capcay, ada kacang polong, bunga kol, wortel, dan sawi, tekstur memasaknya juga pas, tidak terlalu lembek dan tidak terlalu keras. Ada juga yang memasak seadanya dan ada pula yang lupa memasakkan bekal untuk anak. Contohnya ibu Faza sering kali lupa membawakan bekal untuk anak. Peran sekolah dalam membiasakan makan makanan sehat hanya kecil, karena hanya terjadi dalam waktu singkat, selebihnya orang tua yang lebih bertanggung jawab akan konsumsi makanan anak. Sekolah menerapkan makan makanan sehat, namun apabila di luar (rumah) tidak diterapkan maka hasilnya akan sis-sia. Dalam hal ini untuk menambah pengetahuan ibu, sering diadakan kelas edukasi untuk orang tua, yang diharapkan dapat membantu ibu dalam memberikan asupan gizi pada anak.

Upaya dalam suatu pembiasaan membutuhkan waktu yang cukup lama terlebih terhadap anak usia dini. Penelitian ini hanya berlangsung selama 2 minggu. Akan tetapi sedikit banyak sudah menunjukkan peningkatan pembiasaan

dalam mengkonsumsi makanan sehat meskipun belum maksimal. Namun setelah penelitian selesai, upaya pembiasaan masih berlangsung hingga saat ini (dalam 2 bulan) di *Playgroup* Milas. Peningkatan cukup signifikan juga dapat dilihat dari pemberian kudapan yang sehat tanpa banyak penggunaan minyak yang dapat menyebabkan kegemukan, penggunaan gula pasir disubstitusikan dengan gula merah yang jauh lebih sehat, dan yang terpenting adalah anak-anak sudah dapat menerima, menghargai dan pada akhirnya menghabiskan apapun makanan yang diberikan, terlebih sayuran.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang upaya pembiasaan mengkonsumsi makanan sehat melalui variasi kudapan sehat di *Playgroup* Milas, maka penulis dapat menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Pada dasarnya pembiasaan mengkonsumsi makanan sehat (kudapan) sudah berlangsung sejak lama dan mengalami perbaikan dari waktu ke waktu. Pembiasaan mengkonsumsi makanan sehat dimulai dengan tindakan kelas siklus 1 yang bertujuan untuk memperkenalkan makanan sehat terhadap anak. Tindakan dalam siklus 1 dilakukan dengan metode bercerita dengan bahasa yang sederhana. Dalam siklus ini anak dapat menerima dan memahami dengan baik. Lanjutan dari siklus 1 dilakukan tindakan kelas siklus 2 yaitu pemberian kudapan sehat yang bervariasi setiap harinya. Dalam siklus ini terlihat anak yang suka pilih-pilih makanan. Namun dengan adanya pembiasaan yang dilakukan setiap harinya, secara perlahan anak dapat menerima dengan baik. Karakter anak yang beragam “memaksa” edukator untuk mencari cara agar proses pembiasaan ini dapat berjalan dengan baik. Hukuman dan penghargaan dibutuhkan untuk merangsang penerimaan anak terhadap makanan.
2. Kebiasaan anak menerima makanan (kudapan) yang itu-itu saja membuat anak menyukai makanan tertentu, seperti goreng-gorengan kentang goreng, brokoli goreng. Ketika diberikan kudapan yang berbeda setiap harinya

memunculkan berbagai tanggapan yang berbeda. Hampir sebagian besar anak antusias menerima, namun ada juga yang menunjukkan ekspresi biasa saja tapi tetap memakan dan menghabiskannya. Ada juga yang tidak tertarik karena memang pada dasarnya anak tersebut mempunyai kesulitan makan. Selain anak, edukator dan orang tua murid merasa senang dengan variasi kudapan yang diberikan. Mereka berharap anak tidak lagi pilih-pilih makanan.

3. Pemberian variasi kudapan sehat di *Playgroup* Milas efektif untuk meningkatkan kebiasaan anak dalam mengkonsumsi makanan sehat. Peningkatan dapat terlihat dari berkurangnya pemberian kudapan berminyak banyak dan kemampuan anak dalam menerima, menghargai dan menghabiskan makanannya. Mengkonsumsi makanan sehat memang diperlukan suatu pembiasaan yang rutin sejak dini, dimana masa itu anak masih mudah untuk dibentuk. Pembiasaan tersebut juga didukung dengan sarana dan prasarana yang baik, seperti makanan yang sehat dan bervariasi serta pengetahuan makanan sehat. Penerimaan anak terhadap makanan meningkat, hal ini dapat terlihat dari mereka dapat menghabiskan makanan mereka walaupun kurang menyukai. Beberapa anak yang tidak mau makan perlu diberikan pengertian akan manfaat makanan sehat, dan setelah dapat dipahami mereka akan kembali menghabiskannya. Waktu belajar anak di sekolah relatif singkat sehingga peran terbesar dalam pembiasaan ini adalah orang tua murid. Upaya yang dilakukan sekolah untuk menyamakan konsep

makanan sehat, sering diadakan kelas edukasi orang tua untuk memberikan materi dan dapat berbagi informasi maupun pengalaman.

B. Saran

1. Sebelum melaksanakan tindakan kelas dan penilaian efektivitas, peneliti diharapkan menyiapkan rencana tindakan dan penilaian agar tujuan dapat tercapai dengan baik.
2. Selama proses penelitian, peneliti diharapkan dapat berkomunikasi dengan baik dengan pihak sekolah (edukator dan kepala sekolah) agar tidak terjadi kesalahpahaman.
3. Pemberian variasi kudapan sehat sudah terbukti meningkatkan penerimaan dan pembiasaan anak. Peneliti lain diharapkan dapat melanjutkan proses pembiasaan mengkonsumsi makanan sehat melalui metode lain yang sesuai.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Khomsan. 2010. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Azyumardi Azra. 2002. *Paradigma Baru Pendidikan Nasional, Rekonstruksi Dan Demokratisasi*. Jakarta: Buku Kompas
- Darmiyati Zuchdi dkk. 2009. *Pendidikan Karakter: Grand Desain Dan Nilai-Nilai Target*. Yogyakarta: Uny Press
- Departemen Gizi & Kesehatan Masyarakat. 2011. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Djoko Pekik Irianto. 2007. *Panduan Gizi Lengkap*. Yogyakarta: Andi Offset
- Doni Koesoema. 2010. *Pendidikan Karakter, Strategi Mendidik Anak Di Zaman Global*. Jakarta: Grasindo
- Eko Putro Widoyoko. 2009. *Evaluasi Program Pembelajaran : Panduan Praktis Bagi Pendidik dan Calon Pendidik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Endang Mulyatiningsih. 2011. Riset terapan. Yogyakarta: UNY press
- Fatmah. 2002. *Kebiasaan Makan Ibu Dan Anak Usia 3-5 Tahun Pada Kelompok Sosio-Ekonomi Tinggi Dan Rendah Di Kelurahan Rambutan Dan Penggilingan Jakarta Timur*. FKM-UI
- Jamal Ma'mur Asamani. 2009. *Manajemen Strategis Pendidikan Anak Usia Dini*. Diva Press: Yogyakarta
- Lusi Nuryati. 2008. *Psikologi Anak*. Jakarta: Indeks
- Mary E Barasi. 2007. *Ilmu Gizi*. Erlangga
- Persatuan Ahli Gizi Indonesia. 2009. *Tabel Komposisi Pangan Indonesia*. Jakarta: Gramedia
- Ratna Sari Widiastuti. 2004. Skripsi: *Pola Makan Anak Usia 2-3 tahun di Desa Banaran Kulon Progo*.
- Rena Wahyu Purwaningsih. 2010. Skripsi: *Peningkatan Kemampuan Psikomotorik Dan Sosioemosional Melalui Penekanan Aspek Gerak Dan Irama Dalam Pembelajaran Seni Tari Pada Anak Kelas Besar Di Playgroup Sekolah Hijau Milas*.
- Rizqie Auliana. 1999. *Gizi dan Pengolahan Pangan*. Yogyakarta: Adicita
- Saifuddin Azwar. 2008. *Sikap manusia: Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

- Siti Chabibah. 027325135. 2009. *Manajemen Pendidikan Anak Usia Dini*.
- Sjarkawi. 2006. *Pembentukan Kepribadian Anak, Peran Moral, Intelektual, Emosional, Dan Sosial Sebagai Wujud Integritas Membangun Jati Diri*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Slamet Suyanto. 2005. *Dasar Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Hikayat Yogyakarta
- Soekirman. 2000. *Ilmu Gizi Dan Aplikasinya*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyono. 2007. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung
- Suharsimi Arikunto dan Cepi Safrudin Abdul Jabar. 2004. *Evaluasi Program Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Suharsimi Arikunto dkk. 2009. *Evaluasi Program Pendidikan :Pedoman Teoritis Praktis Bagi Mahasiswa dan Praktisi Pendidikan*. Bumi Aksara: Jakarta
- Sunita Almatsier. 2004. *Penuntun Diet*. Gramedia: Jakarta
- Sunita Almatsier. 2004. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia: Jakarta
- Taufik Abdullah.09705251001. 2011. *Tesis Implementasi Pendidikan Karakter Di Smp Muhammadiyah 1 Kota Ternate*
- Uswatun Munawaroh. 2004. Skripsi: *Pola Makan Anak Taman Kanak-Kanak Islam Terpadu (TKIT) Di Kota Yogyakarta*.
- Zaim Elmubarok. 2008. *Membumikan Pendidikan Nilai*. Bandung: Alfabeta

LAMPIRAN

Lampiran 1

DATA GURU

NO	NAMA	TTL	PENDIDIKAN	ALAMAT
1	Cacilia Yuli Astutiningtyas	Magelang, 7 Juli 1980	S1 Psikologi	Canggalan, Somokaton, Ngluwar, Magelang
2	Retno Palupi Agustini	Yogyakarta, 11 Agustus 1978	S1 Psikologi	Jl. Pajajaran 1 No. 6, Solo
3	Caecilia Yayan	Yogyakarta, 17 Oktober 1983	D3 Teknologi Kesejahteraan Sosial	Jl. Letjen S. Parman No. 55, Yogyakarta 55251
4	Purie Kurnia Du'a Wida	Biak, 09 Februari 1983	S1 Hubungan Internasional	Komp. Angkasa Pura II Batu Jaya 1 Blok A No. 7 Tangerang 15121
5	Yohanna Fransisca	Sleman, 29 Agustus 1972	S1 Administrasi Negara + Akta IV	Beteng, Tridadi, Sleman, Yogyakarta
6	Dwiyunita Risitaningrum	Sleman, 18 juni 1990	D3 Akademi Pariwisata	Jl. Mantrigawen Kidul No. 19 Yogyakarta

Lampiran 2

DAFTAR NAMA SISWA KELAS KECIL

PLAYGROUP “SEKOLAH HIJAU MILAS”

NO	NAMA	NAMA PANGGILAN	TEMPAT TANGGAL LAHIR	JENIS KELAMIN
1	Hafiizh Nabawy	Hafizh	Yogyakarta, 28 Maret 2008	Laki-laki
2	Rayhan Adriarsyah	Rayhan	Yogyakarta, 21 Oktober 2008	Laki-laki
3	Keysarohani Gitta Saputri	Keysa	Bantul, 24 Desember 2007	Perempuan
4	Bisma Aji Agraprana	Bisma	Yogyakarta, 19 Mei 2008	Laki-laki
5	Lourensius Aquila Mahesa Hendrawan	Hesa	Yogyakarta, 7 Januari 2009	Laki-laki
6	Agastya Asabhumy Yasawisesa	Bhumy	Yogyakarta, 14 Juli 2008	Laki-laki
7	Muhammad Azka Faza Zein	Faza	Yogyakarta, 3 Maret 2008	Laki-laki
8	Aliya Nabila Basith	Lia	Yogyakarta, 23 Juni 2008	Perempuan
9	Isabella Laura Kuczewski	Bella	Purbalingga, 5 Oktober 2008	Perempuan
10	Anindita Nova Alamanda	Anin	Bantul, 30 November 2007	Perempuan
11		Bethran		Laki-laki
12		Arif		Laki-laki
13		Rafa		Laki-laki
14		Rasya		Laki-laki
15		Shelo		Perempuan

Lampiran 3

DAFTAR HADIR SISWA KELAS KECIL

PLAYGROUP “SEKOLAH HIJAU MILAS”

NO	NAMA	PERTEMUAN									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Aliya										
2	Anin										
3	Arif										A
4	Bella										
5	Bethran										S
6	Bisma							A			
7	Bhumy										
8	Faza										
9	Hafish										
10	Hesa										
11	Keysa									S	S
12	Rafa										
13	Raihan										
14	Rasya										
15	Shelomita								S	S	S

Lampiran 4

PTK Siklus I

- A. Tindakan : bercerita
- B. Tujuan : 1. Mengenalkan makanan sehat
2. Merangsang rasa ingin tahu anak
- C. Alokasi Waktu : 10 menit
- D. Bahan dan Alat :

Alat: -

Bahan :

- | | |
|----------|---------|
| - Selada | - Timun |
| - Tomat | - Telur |

E. Skenario Tindakan:

1. Apersepsi peneliti: bernyanyi tentang makanan dan main tebak-tebakan mengenai sayur dan buah.
2. Bercerita:

“Suatu hari ada telur sedang asyik bermain bersama selada. Tiba-tiba datanglah si tomat yang menangis. Tomat: “hu huh hu hu hu..”. “Kamu kenapa tomat?”, begitu kata si telur. Tomat pun menjawab sambil tersedu-sedu: “aku sedih sekali, ibu sudah masakku bersama teman-teman yang lain (sayur: wortel, brokoli) dengan susah payah, tetapi Sasa (nama anak) tidak mau memakanku, padahal aku kan sehat sekali”. “Oh, jahat sekali Sasa itu, dia tidak tahu ya kalau kita itu bisa membuat sehat dan pandai. Waktu itu aku juga tidak

dimakannya, tapi aku diam saja, biar saja, nanti juga dia akan merasa lemas saat bermain”, kata selada sambil menghibur.

Tiba-tiba dari kejauhan terdengar suara Sasa menangis sambil berteriak, “ibu, aku sakit, huhuhuhu”. Ibu berkata: “nah itulah akibat Sasa tidak mau makan sayuran, lihat badanmu jadi lemas, mulut sariawan”. Sasa terus menangis dan berkata:”baiklah aku akan makan sayuran biar sehat terus’. Mendengar hal seperti itu tomat dan selada merasa sangat sedih tetapi senang karena akhirnya Sasa mau makan sayuran.

3. Eksplorasi pemahaman anak dengan pertanyaan-pertanyaan sederhana .

F. Hasil yang diharapkan:

1. Anak antusias menerima materi baru.
2. Adanya peningkatan pemahaman anak tentang makanan sehat.

Lampiran 5

PTK Siklus 2

Hari ke-	Menu	Komposisi Zat Gizi Makanan/ 100 gr						
		Energi (kkal)	Air (g)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Kalsium (mg)	Fosfor (mg)
1	Fruit Pie	120.6	56.3	1.9	6.5	14.8	15.2	48.2
2	Singkong isi Brokoli	123.4	84.6	38.6	5.7	11.5	56.7	113.8
3	Klepon	215	46.6	3.7	3.7	41.8	232	45
4	Macaroni Schotel	122.8	66.7	5.1	6.1	18.8	94.5	93.5
5	Sus telo ungu	125.9	73.4	3.8	10.9	21.1	21.1	78.8

Keterangan:

1. Fruit Pie isi vla stroberi dengan topping buah nanas, kiwi dan stroberi.
2. Singkong isi brokoli dengan saus keju.
3. Klepon, warna dari daun suji, buah bit dan wortel.
4. Macaroni schotel isi bayam hijau, wortel, dan jagung manis.
5. Sus isi vla telo ungu.

Lampiran 6

CATATAN HARIAN

No.	Tanggal	Hasil Pengamatan	Keterangan
1	5 Maret 2012	Hari ini anak kelas kecil pentas di Sekaten.	

No.	Tanggal	Hasil Pengamatan	Keterangan
2	6 Maret 2012	<p>Hari ini anak kecil belajar tentang mata yang sehat. Anak-anak datang dan bermain dulu. Ada yang bermain puzzle, meronce, menyusun lingkaran, melihat gambar. Setelah semua datang, kegiatan dimulai dengan bernyanyi, senam kecil, bagi-bagi tugas berdoa dan kemudian berdoa dan bernyanyi bersama. Ibu Puri memberi materi tentang mata yang sehat. Anak-anak mendengarkan dengan baik tetapi ada yang sibuk bermain dan tidak mau duduk (Bethran). Kelas juga menjadi kurang konsentrasi karena Shelo menangis. Shelo adalah siswa baru yang belum mau ditinggal mama. Setelah materi selesai, anak-anak mulai bermain di playground. Ada yang bermain bola, ayunan, kuda-kudaan, papan titian, dan jungkat jungkit. Selesai bermain, anak-anak pergi mencuci kaki (bermain di playgroun tanpa alas kaki) dan tangan dengan sabun hingga bersih. Sebelum makan berdoa dulu. Kudapan hari ini adalah jus tomat dan kue lapis legit. Hampir semua anak menyukai kue sehingga kudapan hari ini dapat mereka habiskan. Bella sangat suka kue, Bella minta tambah lagi tetapi Bella harus menghabiskan jus tomatnya dulu. Walaupun Bella tidak menyukai jus tomat tapi tetap diminum dan dihabiskan karena Bella ingin makan lagi. Bhumy yang tidak mau menghabiskan kue akhirnya menghabiskan dengan sedikit bujukan ibu guru. Sedangkan Bethran yang masih sangat “bayi” hanya mau minum 5 sendok jus tomat saja. Rafa dan Rasya yang tidak menyukai jus(semua jenis) hanya dapat minum 2 sendok saja. Anak-anak yang lain menghabiskan makan dan minuman mereka.</p>	<p>Kue lapis legit diperoleh dari pasar/toko.</p> <p>Edukator menyediakan kudapan sesuai dengan yang ada dipasaran karena keterbatasan penyedia snack sehat.</p>

No.	Tanggal	Hasil Pengamatan	Keterangan
3	7 Maret 2012	<p>Hari ini anak-anak belajar mengenai kesehatan mulut. Seperti biasanya, setelah tiba di sekolah melepas sepatu dan meletakkan ditempatnya, mengumpulkan buku kegiatan harian dan memberi salam kepada bu guru, dan meletakkan tas di pojok kelas, setelah itu boleh bermain. Ada yang bermain puzzle, meronce, melihat gambar di buku, meronce dll. Kegiatan dimulai dengan bernyanyi, bagi-bagi tugas dan berdoa. Materi hari ini disampaikan oleh bu Puri. Bu Puri bercerita sedikit tentang kesehatan mulut dan memberi contoh fungsi-fungsinya. Aliya, Hafizh, Hesa, Faza, Raihan dan Anin mendengarkan dengan baik sedangkan Bhummy sedikit usil. Kemudian mulai bermain yang berhubungan dengan mulut, yaitu lomba meniup lilin. Anak-anak berlomba meniup lilin dalam satu kali tiupan. Ternyata sebagian besar anak mampu meniup lilin dalam satu kali tiup. Seperti biasa Bethran tidak mau duduk, Shelo dan Rafa menangis dan Bella berebut mainan dengan teman (ego Bella cukup tinggi). Setelah selesai bermain, anak-anak segera mencuci kaki dan tangan. Kudapan hari ini adalah kue pukis dan wedang serai hangat. Anak-anak menghabiskan karena mereka menyukai kue. Waktunya pulang bu guru membagikan buku perkembangan dan segera berdoa. Anak-anak diantar ke depan sekolah hingga bertemu orangtua. Anak yang belum dijemput menunggu di dalam kelas sambil bermain (tetap dalam pengawasan guru).</p>	<p>Kue pukis diperoleh dari pasar.</p> <p>Edukator menyediakan kudapan sesuai dengan yang ada dipasaran karena keterbatasan penyedia snack sehat. Selain itu juga kurang bervariasi. Kemarin kue manis dan hari inipun begitu.</p>

No.	Tanggal	Hasil Pengamatan	Keterangan
4	8 Maret 2012	<p>Hari ini <i>cooking class</i> bersama bu Inggit. Anak-anak sangat bersemangat ketika mengetahui hari ini akan memasak. Setelah berdoa, anak-anak bermain di playground sebentar. Turun melewati papan titian dan kemudian ada yang bermain jungkat-jungkit, bola, ayunan, prosotan, kuda-kudaan dan lain-lain. Anak-anak segera mencuci kaki dan tangan setelah selesai bermain dan menuju kelas memasak di gubug yoga. Mereka sangat senang. Sebelum memasak, anak-anak mendengarkan cerita tentang makanan yang sehat (terutama buah dan sayur). Bu guru menceritakan kisah tomat yang menangis karena si anak tidak mau memakannya. Selain itu bu guru juga memperkenalkan macam-macam sayuran, membedakan bahan makanan dari tumbuhan atau hewan dengan bahasa yang sederhana sehingga dapat dipahami. Anak-anak membuat (menyusun) sandwich: 1 lembar roti berbentuk bintang, 1 lembar keju, 1 lembar telur, selada. 1 potong tomat dan timun. Anak-anak menyukainya, walaupun ada beberapa yang kurang menyukai tetapi tetap menghabiskannya. Minumnya jus jambu. Bella yang sangat tidak menyukai sayuran bisa menghabiskan sayurannya. Ibu guru lain sampai heran karena biasanya Bella tidak mau makan dan pasti akan menangis. Wow Bella hebat. Shelo juga menghabiskanya. Hanya bethran yang tidak mau duduk diam makan. Rafa dan Rasya bisa menghabiskannya dengan sedikit bujukan. Semua senang membuat sandwich. Saatnya pulang semua bergembira. Sampai jumpa besok pagi ya. . .</p>	

No.	Tanggal	Hasil Pengamatan	Keterangan
5	9 Maret 2012	<p>Pagi ini anak-anak bersemangat bermain. Shelo sudah tidak menangis lagi ketika ditinggal mama. Sekarang Shelo sedang belajar melepas sepatu (dan meletakkan pada tempatnya) dan menata tas tetapi belum mau. Hari ini kelas kecil belajar menari ampar-ampar pisang bersama bu Ana. Ketika mendengarkan musik untuk pertama kalinya, anak-anak diam mendengarkan (dan penasaran) tapi menunjukkan ekspresi senang. Sebelum mulai menari ibu Ana mengajak anak-anak untuk bernyanyi terlebih dahulu. Walaupun tidak tahu lagunya, mereka ikut bertepuk tangan. Ketika akan menari Shelo sakit (muntah) sehingga harus pulang. Semua senang menari. Aliya, Anin, Bella, Faza, Raihan, Arif, Faza, Bhummy dan Keysa sangat aktif menari. Rafa dan Rasya menari dengan semangat. Hesa hanya diam dan tidak ikut bergerak, sepertinya Hesa tidak suka menari. Sedangkan Bethran tidak ikut menari karena harus di time-out (tidak mau duduk) dan Bethran hanya bisa duduk sambil sesenggukan menangis. Arif, Bhummy, Faza dan Hafizh juga di time-out ketika snack time karena bermain dengan fisik dan membuat gaduh. Kudapan hari ini adalah kentang goreng dan setup nenas. Semua menyukainya dan minta tambah. Saat pulang anak-anak berdoa dengan riang. Mereka senang karena besok libur, horeee.</p>	<p>Evaluasi kentang goreng: terlalu banyak minyak. Kudapan disediakan dapur Milas Resto.</p>

No.	Tanggal	Hasil Pengamatan	Keterangan
6	12 Maret 2012	<p>Hari ini kelas kecil belajar tentang mata kesehatan kulit. Ibu guru memberikan materi sambil bercerita. Anak-anak mendengarkan dan memperhatikan dengan baik. Sesekali sambil bercanda menirukan contoh dan instruksi guru. Kudapan hari ini adalah pie buah. Arif sangat menyukainya karena makan sangat cepat dan yang lain juga menyukainya. Bethran, Rafa, dan Rasya masih sulit makan. Mereka hanya makan $\frac{1}{2}$ buah dengan sedikit paksaan (disuapi). Bella masih pilih-pilih makanan, dia tidak mau memakan yang tidak disukai (kiwi) tetapi tetap mau makan karena ingin segera pulang. Hesa yang juga tidak menyukai kudapan hari ini makan sangat pelan, walaupun akhirnya dapat dihabiskan.</p>	
7	13 Maret 2012	<p>Hari ini kelas kecil belajar menari ampar-ampar pisang dengan bu Ana (melanjutkan). Semua bersemangat. Kali ini Bethran ikut menari (walaupun bikin kacau barisan). Anak-anak masih mengingat gerakan yang diberikan minggu lalu. Kudapan hari ini adalah singkong-brokoli. Sebagian menyukainya karena ada keju. Semua anak mampu menghabiskannya tetapi kurang bersemangat.</p> <p>Evaluasi kudapan: penggunaan cup kertas kurang sesuai karena anak-anak belum bisa membuka, dan sedikit asin</p>	

No.	Tanggal	Hasil Pengamatan	Keterangan
8	14 Maret 2012	Hari ini kelas kecil belajar tentang kesehatan telinga. Setelah mendapatkan materi dari bu guru, anak-anak bermain pesan berantai. Hari ini Bethran mau duduk dan sangat menurut. Ternyata dikarenakan badannya sedikit hangat (sakit). Kudapan hari ini adalah klepon (diberi sari bayam hijau dan beetroot) dan jus wortel. Wow sangat sehat ya. Semuanya menyukai klepon terkecuali Bethran, rafa dan Rasya yang memang masih sulit makan. Bahkan hampir sebagian besar minta tambah. Kali ini Hesa juga menghabiskannya. Imo juga walaupun sangat lama.	
9	15 Maret 2012	Hari ini kelas kecil akan berkebun di halaman belakang sekolah tetapi karena gerimis kegiatan berkebun ditunda. Sebagai gantinya anak-anak belajar menempel kertas berbentuk kapal. Keadaan kelas cukup tenang dan tidak ada yang menangis. Apalagi saat Bu Upik bercerita tentang jamur payung ajaib. Anak-anak senang dan aktif bertanya. Snack time hari ini adalah makaroni skutel berisi makaroni, jagung, wortel, dan bayam serta minum setup nanas. Rasya hanya mau memakan jagungnya saja, sedangkan Hesa tidak mau makan karena Hesa tidak suka makanan yang lembek.	

No.	Tanggal	Hasil Pengamatan	Keterangan
10	16 Maret 2012	<p>Hari ini kelas kecil menonton film tentang burung makau biru “Rio”. Anak-anak sangat senang, bahkan Rafa mampu mengikuti ucapan dalam film: “are you ok? Edukator senang mendengarnya. Anak-anak yang lain ikut menggoyang-goyangkan badan ketika musik berbunyi. Setelah menonton film, anak-anak makan besar bersama. Menu yang dibawa dari rumah bertema “Capcay sayuran dan Tahu/Tempe. Anak-anak bersemangat, tetapi ada yang menangis karena tidak mau makan sayur. Sebagai pencuci mulut disediakan puding cokelat dan jus jeruk.</p>	

Lampiran 7**PENGAMATAN PROSES****Tanggal: 6 Maret 2012**

NO	NAMA SISWA	ASPEK AFEKTIF				
		Mendengarkan penjelasan guru	Memperhatikan guru memberi contoh	Menjawab pertanyaan guru	Semangat melakukan aktivitas	Menghabiskan makanan
1	Aliya	√		√	√	√
2	Anin	√		√	√	√
3	Arif	√		√	-	√
4	Bella	√		√	√	√
5	Bethran	-		-	√	-
6	Bisma	-		-		
7	Bhummy	-		-		
8	Faza	√		√	√	√
9	Hafish	√		√	√	√
10	Hesa	√		-	-	√
11	Keysa	√		√		
12	Rafa	√		√	√	-
13	Raihan	√		√	√	√

NO	NAMA SISWA	ASPEK AFEKTIF				
		Mendengarkan penjelasan guru	Memperhatikan guru memberi contoh	Menjawab pertanyaan guru	Semangat melakukan aktivitas	Menghabiskan makanan
14	Rasya	√		√	√	-
15	Shelomita	-		-	-	√

Keterangan deskripsi situasi kegiatan belajar:

Hari ini kelas kecil belajar tentang mata yang sehat. Anak-anak kurang konsentrasi karena bethran tidak mau duduk dan ada teman baru, Shelo, yang terus menangis. Situasi *snack time* cukup menyenangkan karena kudapan hari ini adalah kue lapis legit. Semua anak menyukai lapis legit, bahkan ada yang minta tambah. Untuk minumannya ada jus tomat. Bethran, rafa, dan rasya tidak menyukai jus (semua jenis jus) tetapi mereka harus minum walaupun dengan sedikit ‘pemaksaan’ dan hanya beberapa sendok.

PENGAMATAN PROSES

Tanggal: 7 Maret 2012

NO	NAMA SISWA	ASPEK AFEKTIF				
		Mendengarkan penjelasan guru	Memperhatikan guru memberi contoh	Menjawab pertanyaan guru	Semangat melakukan aktivitas	Menghabiskan makanan
1	Aliya	√		√	√	√
2	Anin	√		√	√	√
3	Arif	√		√	√	√
4	Bella	√		√	√	√
5	Bethran	-		-	√	-
6	Bisma	--	-	-	-	-
7	Bhumy	√		-	√	√
8	Faza	√		√	√	√
9	Hafish	√		√	√	√
10	Hesa	√		√	√	√
11	Keysa	√		√	√	√
12	Rafa	√		-	-	-
13	Raihan	√		√	√	√
14	Rasya	√		√	√	-
15	Shelomita	-		-	-	√

NO	NAMA SISWA	ASPEK AFEKTIF				
		Mendengarkan penjelasan guru	Memperhatikan guru memberi contoh	Menjawab pertanyaan guru	Semangat melakukan aktivitas	Menghabiskan makanan
<p>Keterangan deskripsi situasi kegiatan belajar:</p> <p>Hari ini kelas kecil belajar tentang mulut yang sehat. Konsentrasi kelas sedikit terpecah karena Shelo menangis sepanjang pelajaran dan baru diam ketika bermain di bawah (area bermain <i>outdoor</i> tanpa alas kaki). Rafa juga menangis karena badannya sedikit hangat. Bethran juga tidak mau duduk. Situasi snack time cukup menyenangkan karena ada kue pukis (anak-anak menyukai kue). Dan minumannya wedang serai hangat, enak, semua suka.</p>						

PENGAMATAN PROSES

Tanggal: 8 Maret 2012

NO	NAMA SISWA	ASPEK AFEKTIF				
		Mendengarkan penjelasan guru	Memperhatikan guru memberi contoh	Menjawab pertanyaan guru	Semangat melakukan aktivitas	Menghabiskan makanan
1	Aliya	√	√	√	√	√
2	Anin	√	√	√	√	√
3	Arif	√	√	√	√	√
4	Bella	√	√	√	√	√
5	Bethran	-	-	-	√	-
6	Bisma	√	√	√	√	√
7	Bhumy	√	√	√	√	√
8	Faza	√	√	√	√	√
9	Hafish	√	√	√	√	√
10	Hesa	√	√	√	√	√
11	Keysa	√	√	√	√	√
12	Rafa	√	√	√	√	√
13	Raihan	√	√	√	√	√

NO	NAMA SISWA	ASPEK AFEKTIF				
		Mendengarkan penjelasan guru	Memperhatikan guru memberi contoh	Menjawab pertanyaan guru	Semangat melakukan aktivitas	Menghabiskan makanan
14	Rasya	√	√	√	√	√
15	Shelomita	-	-	-	√	√

Keterangan deskripsi situasi kegiatan belajar:

Hari ini *cooking class* bersama bu Inggit. Sebelum memasak, anak-anak mendengarkan cerita tentang makanan yang sehat (terutama buah dan sayur). Anak-anak membuat (menyusun) sandwich: 1 lembar roti berbentuk bintang, 1 lembar keju, 1 lembar telur, selada. 1 potong tomat dan timun. Anak-anak menyukainya, walaupun ada beberapa yang kurang menyukai tetapi tetap menghabiskannya. Minumnya jus jambu.

PENGAMATAN PROSES

Tanggal: 9 Maret 2012

NO	NAMA SISWA	ASPEK AFEKTIF				
		Mendengarkan penjelasan guru	Memperhatikan guru memberi contoh	Menjawab pertanyaan guru	Semangat melakukan aktivitas	Menghabiskan makanan
1	Aliya	√	√	√	√	√
2	Anin	√	√	√	√	√
3	Arif	√	√	√	√	√
4	Bella	√	√	√	√	√
5	Bethran	-	-	-	-	√
6	Bisma	√	√	√	√	√
7	Bhumy	√	√	√	√	√
8	Faza	√	√	√	√	√
9	Hafish	√	√	√	√	√
10	Hesa	√	√	-	-	√
11	Keysa	√	√	√	√	√
12	Rafa	√	√	√	√	√
13	Raihan	√	√	√	√	√
14	Rasya	√	-	-	-	√
15	Shelomita	-				√

PENGAMATAN PROSES

Tanggal :12 Maret 2012

NO	NAMA SISWA	ASPEK AFEKTIF				
		Mendengarkan penjelasan guru	Memperhatikan guru memberi contoh	Menjawab pertanyaan guru	Semangat melakukan aktivitas	Menghabiskan makanan
1	Aliya	√	√	√	√	√
2	Anin	√	√	√	√	√
3	Arif	√	-	-	√	√
4	Bella	√	√	√	√	√ (lama)
5	Bethran	-	-	-	√	√ (1/2 porsi)
6	Bisma	-	-	-	-	-
7	Bhumy	√	-	√	√	√
8	Faza	√	√	√	√	√
9	Hafish	√	-	√	√	√
10	Hesa	√	√	-	√	√
11	Keysa	√	√	√	√	√
12	Rafa	√	-	√	√	√ (1/2 porsi)
13	Raihan	√	√	√	√	√

NO	NAMA SISWA	ASPEK AFEKTIF				
		Mendengarkan penjelasan guru	Memperhatikan guru memberi contoh	Menjawab pertanyaan guru	Semangat melakukan aktivitas	Menghabiskan makanan
14	Rasya	√	-	-	√	√ (1/2 porsi)
15	Shelomita	-	-	-	-	-

Keterangan deskripsi situasi kegiatan belajar:

Hari ini kelas kecil belajar tentang mata kesehatan kulit. Ibu guru memberikan materi sambil bercerita. Anak-anak mendengarkan dan memperhatikan dengan baik. Sesekali sambil bercanda menirukan contoh dan instruksi guru. Kudapan hari ini adalah pie buah. Arif sangat menyukainya karena makan sangat cepat dan yang lain juga menyukainya. Bethran, Rafa, dan Rasya masih sulit makan. Mereka hanya makan ½ buah dengan sedikit paksaan (disuapi). Bella masih pilih-pilih makanan, dia tidak mau memakan yang tidak disukai (kiwi) tetapi tetap mau makan karena ingin segera pulang. Hesa yang juga tidak menyukai kudapan hari ini makan sangat pelan, walaupun akhirnya dapat dihabiskan.

Evaluasi pie buah: vla terlalu encer, penggunaan buah nanas kurang sesuai (gatal) dan sulit dikunyah anak-anak.

PENGAMATAN PROSES

Tanggal: 14 Maret 2012

NO	NAMA SISWA	ASPEK AFEKTIF				
		Mendengarkan penjelasan guru	Memperhatikan guru memberi contoh	Menjawab pertanyaan guru	Semangat melakukan aktivitas	Menghabiskan makanan
1	Aliya	√	√	√	√	√
2	Anin	√	√	√	√	√
3	Arif	√	√	√	√	√
4	Bella	√	√	√	√	√
5	Bethran	√	√	-	-	-
6	Bisma	√	√	√	√	√
7	Bhumy	√	√	√	√	√
8	Faza	√	√	√	√	√
9	Hafish	Naik kelas besar				
10	Hesa	√	√	-	√	√
11	Keysa	-	-	-	-	-
12	Rafa	√	√	√	√	-
13	Raihan	√	√	√	√	√

PENGAMATAN PROSES

Tanggal: 15 Maret 2012

NO	NAMA SISWA	ASPEK AFEKTIF				
		Mendengarkan penjelasan guru	Memperhatikan guru memberi contoh	Menjawab pertanyaan guru	Semangat melakukan aktivitas	Menghabiskan makanan
1	Aliya	√		√	√	√
2	Anin	√		√	√	√
3	Arif	-	-	-	-	-
4	Bella	√		√	√	√
5	Bethran	-	-	-	-	-
6	Bisma	√		√	√	√
7	Bhumy	√		√	√	√
8	Faza	√		√	√	√
9	Hafish	Naik ke kelas besar				
10	Hesa	√		-	√	- Tidak suka makanan lembek
11	Keysa	-		-	-	-
12	Rafa	√		√	√	√
13	Raihan	√		√	√	√

NO	NAMA SISWA	ASPEK AFEKTIF				
		Mendengarkan penjelasan guru	Memperhatikan guru memberi contoh	Menjawab pertanyaan guru	Semangat melakukan aktivitas	Menghabiskan makanan
14	Rasya	√		√	√	- Hanya makan jagungnya
15	Shelomita	-	-	-	-	-

Keterangan deskripsi situasi kegiatan belajar:

Hari ini kelas kecil akan berkebun di halaman belakang sekolah tetapi karena gerimis kegiatan berkebun ditunda. Sebagai gantinya anak-anak belajar menempel kertas berbentuk kapal. Keadaan kelas cukup tenang dan tidak ada yang menangis. Apalagi saat Bu Upik bercerita tentang jamur payung ajaib. Anak-anak senang dan aktif bertanya. Snack time hari ini adalah makaroni skutel berisi makaroni, jagung, wortel, dan bayam serta minum setup nanas. Rasya hanya mau memakan jagungnya saja, sedangkan Hesa tidak mau makan karena Hesa tidak suka makanan yang lembek.

PENGAMATAN PROSES

Tanggal: 15 Maret 2012

NO	NAMA SISWA	ASPEK AFEKTIF				
		Mendengarkan penjelasan guru	Memperhatikan guru memberi contoh	Menjawab pertanyaan guru	Semangat melakukan aktivitas	Menghabiskan makanan
1	Aliya	√		√	√	√
2	Anin	√		√	√	√
3	Arif	-	-	-	-	-
4	Bella	√		√	√	-
5	Bethran	-	-	-	-	-
6	Bisma	√		√	√	√
7	Bhumy	√	-	√	√	√
8	Faza	√		√	√	√
9	Hafish	Naik ke kelas besar				
10	Hesa	√		-	√	-
11	Keysa	-	-	-	-	-
12	Rafa	√		√	√	√
13	Raihan	√		√	√	√

NO	NAMA SISWA	ASPEK AFEKTIF				
		Mendengarkan penjelasan guru	Memperhatikan guru memberi contoh	Menjawab pertanyaan guru	Semangat melakukan aktivitas	Menghabiskan makanan
14	Rasya	√		√	√	-
15	Shelomita	-	-	-	-	

Keterangan deskripsi situasi kegiatan belajar:
 Hari ini kelas kecil menonton film tentang burung makau biru “Rio”. Anak-anak sangat senang, bahkan Rafa mampu mengikuti ucapan dalam film: “are you ok? Edukator senang mendengarnya. Anak-anak yang lain ikut menggoyang-goyangkan badan ketika musik berbunyi. Setelah menonton film, anak-anak makan besar bersama. Menu yang dibawa dari rumah bertema “Capcay sayuran dan Tahu/Tempe. Anak-anak bersemangat, tetapi ada yang menangis karena tidak mau makan sayur. Sebagai pencuci mulut disediakan puding coklat dan jus jeruk.

Lampiran 8**DATA GURU PLAYGROUP MILAS TAHUN AJARAN 2011/2012**

NO	NAMA	TTL	PENDIDIKAN	TAHUN MASUK	JABATAN	ALAMAT
1	Cacilia Yuli Astutiningtyas	Magelang, 7 Juli 1980	S1 Psikologi	Mar-11	Kepala Sekolah	Canggalan, Somokaton, Ngluwar, Magelang
2	Retno Palupi Agustini	Yogyakarta, 11 Agustus 1978	S1 Psikologi	Aug-04	Guru	Jl. Pajajaran 1 No. 6, Solo
3	Caecilia Yayan	Yogyakarta, 17 Oktober 1983	D3 Teknologi Kesejahteraan Sosial	Feb-06	Guru	Jl. Letjen S. Parman No. 55, Yogyakarta 55251
4	Purie Kurnia Du'a Wida	Biak, 09 Februari 1983	S1 Hubungan Internasional	Jan-12	Guru	Komp. Angkasa Pura II Batu Jaya 1 Blok A No. 7 Tangerang 15121
5	Yohanna Fransisca	Sleman, 29 Agustus 1972	S1 Administrasi Negara + Akta IV	Mar-11	Asisten	Beteng, Tridadi, Sleman, Yogyakarta
6	Dwiyunita Risitaningrum	Sleman, 18 juni 1990	D3 Akademi Pariwisata	Nov-2011	Asisten	Jl. Mantrigawen Kidul No. 19 Yogyakarta

Lampiran 9

FOTO KEGIATAN DI *PLAYGROUP* SEKOLAH HIJAU MILAS



Foto 1. Suasana *snack time*.



Foto 2. PTK siklus 1: bercerita.



Foto 3. *Cooking class*: membuat sandwich.



Foto 4. *Snack time*: makan sandwich.



Foto 5. Antri cuci tangan sebelum makan.



Foto 6. Bermain sebelum belajar: melintasi papan titian.

FOTO KEGIATAN DI *PLAYGROUP* SEKOLAH HIJAU MILAS



Foto 7. Mendengarkan guru bercerita.



Foto 8. Hesa semangat bersekolah dan membawa masakan ibu untuk makan siang.



Foto 9. Sebelum masuk kelas, anak-anak melepas sepatu dan merapikannya.



Foto 10. Serius menonton film anak.



Foto 11. Bella tidak mau makan karena sayur buatan ibu masih keras.



Foto 12. Capcay sayur, tahu dan tempe goreng buatan mama.

FOTO KEGIATAN DI *PLAYGROUP* SEKOLAH HIJAU MILAS



Foto 13. Berdoa dulu sebelum makan.



Foto 14. Bu guru membagikan klepon sebagai kudapan hari itu.



Foto 15. Klepon bayam dan *beetroot*.



Foto 16. *Fruit pie*.



Foto 17. *Puff* kacang merah.



Foto 17. Sus isi ubi ungu.

KURIKULUM: 9 - 13 JANUARI 2012

TEMA: KESEHATAN, KEBERSIHAN DAN KEAMANAN

SUB TEMA : Kesehatan Tubuh

TUJUAN UMUM : Mengenalkan bagian-bagian tubuh dan fungsinya, serta mengajak anak menjaga kesehatannya

SENIN	PENTAS SEKATEN	
9 Januari 2012	Aspek Perkembangan	Kognitif
		Motorik
		Sosial-Emosional
	Tujuan	Mengenalkan jenis-jenis tarian kepada anak
		Melatih koordinasi gerak tubuh
		Mengenalkan irama musik dan penguasaan panggung
		Melatih kepercayaan diri
	Aktivitas Harian	Menari di Panggung Sekaten pukul 17.00 - selesai
	Alat dan Bahan	Kaset, CD dan tape
		Kostum tari
SELASA	KESEHATAN MATA	
10 Januari 2012	Aspek Perkembangan	Kognitif
		Bahasa
		Motorik
		Sosial-Emosional
	Tujuan	Mengenalkan kepada anak-anak mengenai mata (fungsi mata, cara merawatnya, penyakit seputar mata, makanan apa saja yang dikonsumsi untuk menjaga kesehatan mata)
		Melatih koordinasi gerak tubuh dan mata
	Aktivitas Harian	Guru membawa contoh gambar mata, buku tentang mata. Dibuka dengan pertanyaan mengenai mata. Diskusi dan saling mengomentari pengalaman anak-anak terkait dengan mata.
		Meloncat di batu titian
		Lempar - tangkap bola
	Alat dan Bahan	Buku tentang Mata
		APE dalam dan luar

RABU		KESEHATAN MULUT	
11 Januari 2012	Aspek Perkembangan	Kognitif	
		Motorik	
		Sosial-Emosional	
		Bahasa	
	Tujuan	Memperkenalkan anak-anak mengenai mulut, fungsinya, dan cara menjaganya	
		Memperkenalkan kesehatan mulut dan penyakit seputar mulut	
		Memberi pemahaman kepada anak mengenai makanan yang dikonsumsi agar kesehatan mulut terjaga	
	Aktivitas Harian	Guru bercerita mengenai mulut dan bagian-bagiannya	
		Diskusi dengan anak (mendengarkan pendapat dan cerita mereka tentang pengalamannya seputar mulut)	
		Senam muka (ekspresi) dan senam mulut : a, i, u, e, o	
		Lomba meniup lilin	
	Alat dan Bahan	Buku tentang mulut	
		Lilin, korek api	
		APE dalam dan luar	
KAMIS		MENARI	
12 Januari 2012	Aspek Perkembangan	Kognitif	
		Estetika	
		Motorik	
		Sosial-Emosional	
	Tujuan	Mengajak anak mengolah kepekaan rasa	
		Melatih koordinasi antar bagian anggota tubuh (sensori-motorik)	
		Mengenal irama musik	
		Memperdalam olah gerak (motorik) dan olah rasa (estetika) dalam bentuk koordinasi gerak	
	Aktivitas Harian	Kelas kecil: menari "Ampar-ampar Pisang"	
Kelas besar: menari "Blekdikdot"			
Alat dan Bahan	Kaset, CD dan Tape		
JUMAT		COOKING CLASS	
13 Januari 2012	Aspek Perkembangan	Motorik	
		Sosial-Emosional	

		Bahasa
		Kognitif
	Tujuan	Mengenalkan makanan sebagai penunjang kesehatan tubuh
		Mengenalkan peralatan masak dan makan
		Belajar menyiapkan makanan
	Aktivitas Harian	Memasak: SANDWICH
	Alat dan Bahan	Peralatan memasak
		Bahan-bahan: roti tawar, selada, tomat, timun, keju dan telur

KURIKULUM: 16 - 20 JANUARI 2012

TEMA: KESEHATAN, KEBERSIHAN DAN KEAMANAN

SUB TEMA : Kesehatan Tubuh

TUJUAN UMUM : Mengenalkan bagian-bagian tubuh dan fungsinya, serta mengajak anak menjaga kesehatannya

SENIN	KESEHATAN KULIT	
16-Jan-12	Aspek Perkembangan	Kognitif
		Motorik
		Bahasa
		Sosial-Emosional
	Tujuan	Mengenalkan kepada anak-anak mengenai kesehatan kulit (fungsi kulit, cara merawatnya, penyakit seputar kulit, makanan apa saja yang dikonsumsi untuk menjaga kesehatan kulit)
		Mengenalkan peralatan mandi dan alat-alat pelindung kulit
		Melatih kepercayaan diri
	Aktivitas Harian	
	Alat dan Bahan	
		APE dalam dan luar
SELASA	MENARI	
Tuesday, January 17, 2012	Aspek Perkembangan	Kognitif
		Estetika
		Motorik
		Sosial-Emosional
	Tujuan	Mengajak anak mengolah kepekaan rasa
		Melatih koordinasi antar bagian anggota tubuh (sensori-motorik)
		Mengenal irama musik
	Aktivitas	Menari

	Harian	Memperdalam olah gerak (motorik) dan olah rasa (estetika) dalam bentuk koordinasi gerak
		Kelas kecil: menari "Ampar-ampar Pisang"
		Kelas besar: menari "Blekdikdot"
	Alat dan Bahan	Kaset, CD dan Tape
		APE dalam dan luar

RABU	KESEHATAN TELINGA	
Wednesday, January 18, 2012	Aspek Perkembangan	Kognitif
		Motorik
		Sosial-Emosional
		Bahasa
	Tujuan	Memperkenalkan anak-anak mengenai kesehatan telinga, fungsi telinga, dan cara menjaga/merawatnya
		Mengenalkan cara/teknik dan peralatan yang digunakan untuk menjaga kesehatan dan keamanan telinga
		Melatih kepercayaan diri
	Aktivitas Harian	
		pesan berantai
	Alat dan Bahan	
		APE dalam dan luar
KAMIS	BERKEBUN	
Thursday, January 19, 2012	Aspek Perkembangan	Kognitif
		Bahasa
		Motorik
		Sosial-Emosional
	Tujuan	Mengenal jenis-jenis tanaman secara langsung
		Merawat tanaman dan mengajak anak menghargai proses bercocok tanam
	Aktivitas	Tanya jawab tentang proses bercocok tanam

	Harian	Merawat tanaman di kebun
	Alat dan Bahan	Alat berkebun
		APE dalam dan luar
JUMAT	NOBAR DAN MAKAN BERSAMA...!!!	
Friday, January 20, 2012	Aspek Perkembangan	Motorik
		Sosial-Emosional
		Bahasa
		Kognitif
	Tujuan	Mengenalkan film sebagai sarana belajar anak
		Mengenalkan makanan sebagai penunjang kesehatan tubuh
		Belajar makan sendiri dan membereskannya
	Aktivitas Harian	Nonton Film bersama
		MAKAN BERSAMA DENGAN MENU: CAP JAY SAYUR (MISAL: TELUR, WORTEL, SAWI, KEMBANG KOL/BROKOLI, DLL) DENGAN LAUK TEMPE/TAHU
	Alat dan Bahan	Film Anak "RIO"
		Peralatan makan (piring, gelas, sendok)
		APE dalam dan luar



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS TEKNIK

Alamat : Kampus Karangmalang, Yogyakarta, 55281
Telp. (0274) 586168 ps.w. 276,289,292 (0274) 586734 Fax. (0274) 586734
website : <http://ft.uny.ac.id> e-mail: ft@uny.ac.id ; teknik@uny.ac.id

29/02/2012 9:24:00



Certificate No. QSC 00502

Nomor : 0336/UN34.15/PL/2012
Lamp. : 1 (satu) bendel
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

29 Februari 2012

Yth.

1. Gubernur Provinsi DIY c.q. Ka. Biro Administrasi Pembangunan Setda Provinsi DIY
2. Walikota Yogyakarta c.q. Kepala Dinas Perijinan Kota Yogyakarta
3. Kepala Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga Propinsi DIY
4. Kepala Dinas Pendidikan Kota Yogyakarta
5. PLAYGROUP "SEKOLAH HIJAU MILAS"

Dalam rangka pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi kami mohon dengan hormat bantuan Saudara memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian dengan judul **"EFEKTIVITAS PEMBIASAAN MENGGUNAKAN MAKANAN SEHAT MELALUI VARIASI KUDAPAN SEHAT DI PLAYGROUP SEKOLAH HIJAU MILAS"**, bagi mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta tersebut di bawah ini:

No.	Nama	NIM	Jurusan/Prodi	Lokasi Penelitian
1	Inggit Dwi Lestari	07511241030	Pend. Teknik Boga - S1	PLAYGROUP "SEKOLAH HIJAU MILAS"

Dosen Pembimbing/Dosen Pengampu : Rizqie Auliana, M.Kes
NIP : 1967085 199303 2 001

Adapun pelaksanaan penelitian dilakukan mulai tanggal 29 Februari 2012 sampai dengan selesai.
Demikian permohonan ini, atas bantuan dan kerjasama yang baik selama ini, kami mengucapkan terima kasih.

Dekan,
u.b. Wakil Dekan I,



Dr. Suharyo Soenarto
NIP 19580630 198601 1 001

Tembusan:
Ketua Jurusan



PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA

DINAS PERIZINAN

Jl. Kenari No. 56 Yogyakarta 55165 Telepon 514448, 515865, 515866, 562682

EMAIL : perizinan@jogja.go.id EMAIL INTRANET : perizinan@intra.jogja.go.id

SURAT IZIN

NOMOR : 070/0846

2251/31

Dasar

: Surat izin / Rekomendasi dari Gubernur Kepala Daerah Istimewa Yogyakarta
Nomor : 070/1767/V/2/2012 Tanggal : 29/02/2012

Mengingat

1. Peraturan Daerah Kota Yogyakarta Nomor 10 Tahun 2008 tentang Pembentukan, Susunan, Kedudukan dan Tugas Pokok Dinas Daerah
2. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 85 Tahun 2008 tentang Fungsi, Rincian Tugas Dinas Perizinan Kota Yogyakarta;
3. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 29 Tahun 2007 tentang Pemberian Izin Penelitian, Praktek Kerja Lapangan dan Kuliah Kerja Nyata di Wilayah Kota Yogyakarta;
4. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2011 tentang Penyelenggaraan Perizinan pada Pemerintah Kota Yogyakarta;
5. Keputusan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor: 38/I.2/2004 tentang Pemberian izin/Rekomendasi Penelitian/Pendataan/Survei/KN/PKL di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Dijijinkan Kepada

: Nama : INGGIT DWI LESTARI NO MHS / NIM : 07511241030
Pekerjaan : Mahasiswa Fak. Teknik - UNY
Alamat : Kampus Karangmalang, Yogyakarta
Penanggungjawab : Rizqie Auliana, M. Kes
Keperluan : Melakukan Penelitian dengan judul Proposal : EFEKTIVITAS PEMBIASAAN MENGONSUMSI MAKANAN SEHAT MELALUI VARIASI KUDAPAN SEHAT DI PLAYGROUP SEKOLAH HIJAU MILAS

Lokasi/Responden

: Kota Yogyakarta

Waktu

: 29/02/2012 Sampai 29/05/2012

Lampiran

: Proposal dan Daftar Pertanyaan

Dengan Ketentuan

1. Wajib Memberi Laporan hasil Penelitian kepada Walikota Yogyakarta (Cq. Dinas Perizinan Kota Yogyakarta)
 2. Wajib Menjaga Tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku setempat
 3. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah
 4. Surat izin ini sewaktu-waktu dapat dibatalkan apabila tidak dipenuhinya ketentuan-ketentuan tersebut diatas
- Kemudian diharap para Pejabat Pemerintah setempat dapat memberi bantuan seperlunya

Tanda tangan
Pemegang Izin

INGGIT DWI LESTARI

Dikeluarkan di : Yogyakarta
pada Tanggal : 29-02-2012

An. Kepala Dinas Perizinan
Sekretaris

Drs. HARDONO
NIP 195804101985031013

Tembusan Kepada :

Ym. 1. Wali Kota Yogyakarta (Kopir)



playgroup milas, jl. Prawirotaman IV / 127 B Yogyakarta
telp: 0274 – 742 33 99, email: sekolahhijaumilas@gmail.com

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Cacilia Yuli Astutiningtyas**
Pendidikan : S1 Psikologi
Jabatan : Kepala Sekolah
Alamat : Canggalan, Somokaton, Ngluwar, Magelang

Menerangkan bahwa :

Nama : **Inggit Dwi Lestari**
NIM : 07511241030
Jurusan : Pendidikan Teknik Boga dan Busana

Benar-benar telah melakukan kegiatan penelitian guna memperoleh data-data yang diperlukan di Playgroup Milas yang beralamatkan di Jalan Prawiratanan IV/127B Yogyakarta.

Demikian surat keterangan ini kami buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, April 2011

Kepala Sekolah

**MILAS ★
PLAY GROUP**
Cacilia Yuli Astutiningtyas, S.Psi
Yogyakarta - Indonesia



**PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH**

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

SURAT KETERANGAN / IJIN

070/1767/V/2/2012

Membaca Surat : Dekan Fak. Teknik UNY
Tanggal : 29 Februari 2012

Nomor : 0336/UN34.15/PL/2012
Perihal : Ijin Penelitian

- Mengingat :
1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
 2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 33 Tahun 2007, tentang Pedoman penyelenggaraan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
 3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
 4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : INGGIT DWI LESTARI. NIP/NIM : 07511241030.
Alamat : KARANGMALANG YOGYAKARTA
Judul : EFEKTIVITAS PEMBIASAAN MENGONSUMSI MAKANAN SEHAT MELALUI VARIASI KUDAPAN SEHAT DI PLAYGROUP SEKOLAH HIJAU MILAS.
Lokasi : - Kota/Kab. KOTA YOGYAKARTA
Waktu : 29 Februari 2012 s/d 29 Mei 2012

Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Provinsi DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda Provinsi DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjaprov.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjaprov.go.id;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta


Pada tanggal 29 Februari 2012

A.n Sekretaris Daerah

Asisten Perekonomian dan Pembangunan

Nb.

PLH Kepala Biro Administrasi Pembangunan


Drs. Sugeng Manto, M.Kes.

NIP. 19620225 198803 1 008

Tembusan :

1. Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan)